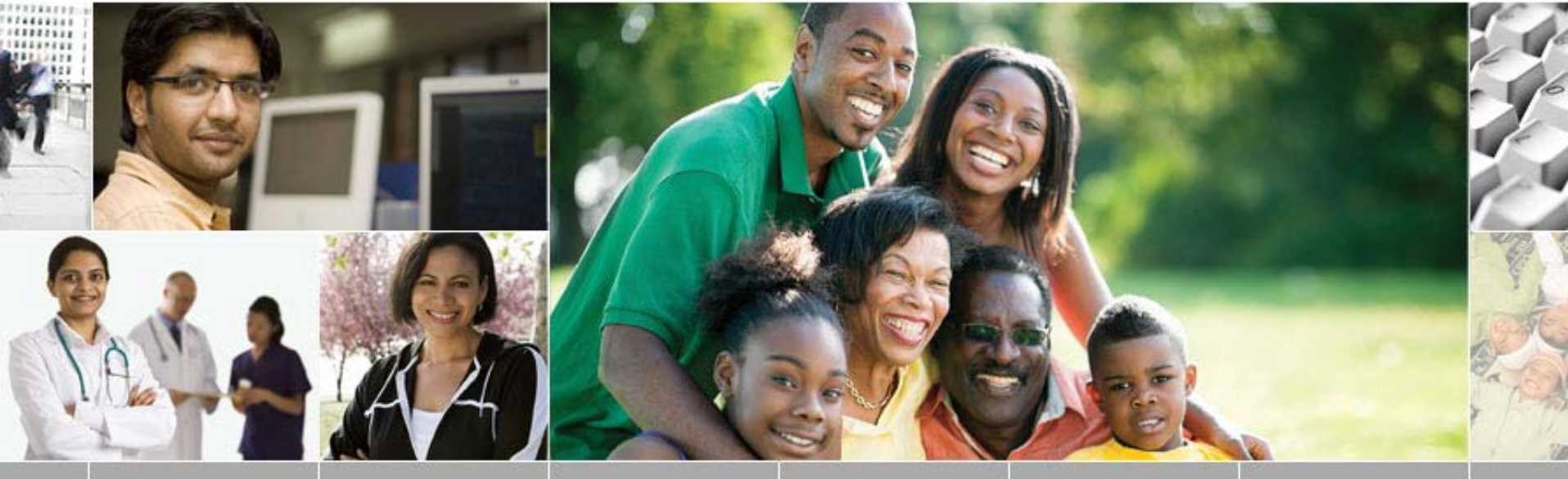




Four Corners
Health Centre

A Member of the WellFort Family



DEMEURER EN SANTE PENDANT L'ETE

AGENDA

INTRODUCTION

COMMENT RESTER EN SANTE PENDANT L'ETE?

QUELS SONT LES RISQUES POUR LA SANTE?

CONSEILS POUR PASSER UN ETE EN SANTE

INTRODUCTION

L'été arrive bientôt!

L'été est synonyme de soleil, de vacances, de bonne humeur et de moments agréables passés avec les proches ou la famille.

L'été est la période de prédilection pour les voyages sur la route en famille, les activités extérieures sous le soleil et, nous l'espérons, le beau temps.

INTRODUCTION

C'est donc le moment idéal de revoir certaines de nos habitudes pour nous aider à prendre soin de notre santé et savourer ainsi l'été au maximum. À notre grand plaisir, l'été nous amène un soleil ardent et des températures chaudes, mais ces conditions comportent toutefois certains risques pour la santé.

COMMENT RESTER EN SANTE PENDANT L'ETE?

1) Les coups de chaleur



COMMENT RESTER EN SANTE PENDANT L'ETE?

1) Les coups de chaleur

Le coup de soleil bénin se traduit par une irritation et des rougeurs cutanées qui peuvent être traitées sans danger à la maison.

Le coup de soleil grave nécessite une consultation auprès d'un professionnel de la santé. Les premiers signes d'un coup de soleil peuvent ne pas apparaître avant quelques heures.

COMMENT RESTER EN SANTE PENDANT L'ETE?

1) Les coups de chaleur

Le plein effet du coup de soleil peut ne pas se faire sentir sur votre peau avant 24 heures ou plus.

Une maladie associée à la chaleur peut survenir lorsqu' on a été au soleil assez longtemps pour avoir un coup de soleil grave. Comme plusieurs des symptômes d'une maladie associée à la chaleur sont les mêmes que pour un coup de soleil, il est important de vous protéger.

COMMENT RESTER EN SANTE PENDANT L'ETE?

1) Les coups de chaleur

Les symptômes possibles d'un coup de soleil sont :

- une peau rouge et sensible à la chaleur ou au toucher
- des cloques qui se forment au bout de quelques heures ou de quelques jours
- des réactions graves (également appelées « empoisonnement solaire »),

COMMENT RESTER EN SANTE PENDANT L'ETE?

1) Les coups de chaleur

Les symptômes possibles d'un coup de soleil sont :

- y compris de la fièvre, des frissons, des nausées ou des éruptions cutanées
- une peau qui pèle sur les régions brulées par le soleil plusieurs jours après le coup de soleil

COMMENT RESTER EN SANTE PENDANT L'ETE?

Les symptômes possibles d'une maladie associée à la chaleur sont :

- des étourdissements ou des évanouissements
- des nausées ou des vomissements
- un mal de tête
- une respiration ou un battement cardiaque rapide
- une soif extrême (bouche sèche ou salive épaisse)
- une miction moins fréquente avec une urine jaune foncé inhabituelle



COMMENT RESTER EN SANTE PENDANT L'ETE?

Conseils de sécurité

Quoi faire si quelqu'un a un coup de soleil :

- Retirez immédiatement la personne du soleil.
- Placez la personne dans une douche ou un bain tiède (et non froid) ou appliquez des compresses tièdes plusieurs fois par jour.

Ne lavez pas la peau brûlée avec un savon r che.



COMMENT RESTER EN SANTE PENDANT L'ETE?

Conseils de sécurité

- Évitez les crèmes ou les lotions qui peuvent emprisonner la chaleur à l'intérieur de la peau ou qui peuvent contenir des anesthésiques (comme de la benzocaïne ou de la lidocaïne). Vous pouvez utiliser du gel d'aloès.
- Offrez à la personne beaucoup de liquides au cours des deux ou trois prochains jours.

COMMENT RESTER EN SANTE PENDANT L'ETE?

Conseils de sécurité

- Si nécessaire pour apaiser la douleur, donnez à la personne de l'ibuprofène ou de l'acétaminophène, en suivant le mode d'emploi. Ne donnez pas d'aspirine aux enfants.
- Assurez-vous que toutes les régions brûlées par le soleil soient entièrement couvertes afin d'empêcher la personne de s'exposer davantage au soleil.

COMMENT RESTER EN SANTE PENDANT L'ETE?

Conseils de sécurité

Consultez un médecin sans tarder si la personne a :

- un coup de soleil qui forme des cloques ou qui est extrêmement douloureux
- de l'enflure au visage
- des nausées, de la fièvre ou des frissons graves
- une peau pâle, moite ou froide
- un pouls rapide ou une respiration rapide

COMMENT RESTER EN SANTE PENDANT L'ETE?

Conseils de sécurité

- un mal de tête, de la confusion ou l'impression de s'évanouir ou des étourdissements
- des signes de déshydratation (une soif accrue, la bouche et les yeux secs, l'absence d'urine)
- des signes d'infection cutanée (des rougeurs qui s'accroissent, de la chaleur, des douleurs, de l'enflure ou du pus)
- des yeux qui font mal et qui sont sensibles à la

lumière

COMMENT RESTER EN SANTE PENDANT L'ETE?

Conseils de sécurité

Quoi faire si quelqu'un a une maladie associée à la chaleur :

Si vous avez n'importe lequel des symptômes d'une maladie associée à la chaleur pendant une période de chaleur accablante, rendez-vous à un endroit frais et buvez des liquides sans tarder. De l'eau de préférence.

COMMENT RESTER EN SANTE PENDANT L'ETE?

Conseils de sécurité

Le coup de chaleur est une urgence médicale!

Composez immédiatement le 911 ou votre numéro d'urgence local si vous prenez soin d'une personne qui a une température corporelle élevée, qui est inconsciente, confuse ou qui a cessé de transpirer. En attendant de l'aide - rafraîchissez la personne sans tarder :

COMMENT RESTER EN SANTE PENDANT L'ETE?

Conseils de sécurité

- déplacez-la à un endroit frais, si vous le pouvez
- appliquez de l'eau froide sur de grandes régions de sa peau ou de ses vêtements
- éventez la personne le plus possible

N'oubliez pas

- La prévention** est le meilleur traitement contre le coup de soleil.
- Le « **bronzage santé** » n'existe pas.

COMMENT RESTER EN SANTE PENDANT L'ETE?

Conseils de sécurité

- Une exposition au soleil sans protection abîme la peau et les yeux, provoque le vieillissement prématuré de la peau et affaiblit le système immunitaire.
- Le cancer de la peau se manifeste généralement à l'âge adulte, mais il peut être provoqué par une exposition excessive au soleil et par les coups de soleil accumulés pendant l'enfance.



COMMENT RESTER EN SANTE PENDANT L'ETE?

Prevention

Pensez à bien vous protéger et à protéger les enfants des rayons ultraviolets (UV).

Choisissez des vêtements légers, de couleur claire et couvrants.

Portez un chapeau et des lunettes de soleil et si vous devez vous exposer, appliquez une crème solaire adaptée tout en veillant à renouveler l'application toutes les deux heures.

COMMENT RESTER EN SANTE PENDANT L'ETE?

Prevention

À noter que le mieux est d'appliquer la crème une demi-heure avant de se baigner.

Il est conseillé d'éviter toute exposition entre 11h et 15h si possible, car c'est le moment de la journée où les rayons ultraviolets du soleil sont les plus intenses.



COMMENT RESTER EN SANTE PENDANT L'ETE?

Prevention

Du côté du régime, n'hésitez pas à manger plus de carottes, des tomates et des légumes jaune ou orangé puisque leur teneur en bêta-carotène favorise le bronzage et contribue ainsi à protéger la peau contre le soleil.

COMMENT RESTER EN SANTE PENDANT L'ETE?

Prevention

S'hydrater

Une hydratation suffisante est bénéfique pour la santé quelle que soit la saison. Buvez beaucoup pour compenser la perte d'eau causée par la chaleur. Si vous ne savez pas combien faut-il boire par jour en été, pensez à prendre 8 verres d'eau par jour et même plus lorsque vous pratiquez des activités ou faites des efforts physiques.



COMMENT RESTER EN SANTE PENDANT L'ETE?

Prevention

S'hydrater

Ne manquez pas non plus de privilégier les fruits contenant beaucoup d'eau comme la pastèque pour vous rafraîchir et vous hydrater.

COMMENT RESTER EN SANTE PENDANT L'ETE?

2) La chaleur extrême





COMMENT RESTER EN SANTE PENDANT L'ETE?

2) La chaleur extrême

Au Canada, des avertissements de chaleur sont diffusés par Environnement Canada lorsque l'on prévoit que l'une des conditions suivantes vont durer pendant au moins une heure :

- une température de 30 °C ou plus et un indice humidex de 40 ou plus;
- une température de 40 °C ou plus.

COMMENT RESTER EN SANTE PENDANT L'ETE?

2) La chaleur extrême

La définition de chaleur extrême varie selon les régions. En moyenne, la température doit se situer entre 31 et 33 °C le jour et entre 16 et 20 °C la nuit, pendant trois journées consécutives.

Que faire avant une vague de chaleur?

Préparez une trousse d'urgence pour la maison.

Renseignez-vous sur les alertes météorologiques

COMMENT RESTER EN SANTE PENDANT L'ETE?

2) La chaleur extrême
Chez les adultes



COMMENT RESTER EN SANTE PENDANT L'ETE?

2) La chaleur extrême

Renseignez-vous sur les mesures de précaution recommandées pour prévenir les coups de chaleur
Prévenir les effets de la chaleur

Chez les adultes

Lors d'une vague de chaleur, votre état de santé peut se détériorer rapidement. Vous pouvez prendre certaines précautions pour améliorer votre confort et diminuer les risques pour votre santé ou celle de vos proches.



COMMENT RESTER EN SANTE PENDANT L'ETE?

2) La chaleur extrême

Hydratez-vous suffisamment :

buvez beaucoup d'eau sans attendre d'avoir soif.

Suivez les indications de votre médecin concernant la quantité de liquide à boire, s'il y a lieu.

Évitez de consommer des boissons alcoolisées, car l'alcool peut aggraver la déshydratation.

COMMENT RESTER EN SANTE PENDANT L'ETE?

2) La chaleur extrême

Rafrâchissez-vous souvent :

prenez une douche ou un bain frais aussi souvent que nécessaire. Baignez-vous dans une piscine si c'est possible;

rafrâchissez votre peau avec une serviette mouillée plusieurs fois par jour. Par exemple, appliquez des linges humides froids sur le visage, les bras et le cou, et vaporisez de l'eau froide sur le visage;

COMMENT RESTER EN SANTE PENDANT L'ETE?

2) La chaleur extrême

prenez quelques heures par jour dans des endroits climatisés ou plus frais de votre résidence. Si des lieux publics climatisés ou des piscines publiques, des jeux d'eau, des pataugeoires, des plages ou des parcs ombragés sont accessibles dans votre région, allez y passer quelques heures afin de vous rafraîchir.

COMMENT RESTER EN SANTE PENDANT L'ETE?

2) La chaleur extrême

Protégez-vous de la chaleur :

réduisez vos efforts physiques;

portez des vêtements légers, amples et de couleur

pâle. Portez un chapeau à large bord fait d'un tissu

permettant la circulation de l'air;

planifiez vos activités physiques pendant les

périodes les moins chaudes de la journée (par

exemple, avant 11 h ou après 18 h).

COMMENT RESTER EN SANTE PENDANT L'ETE?

2) La chaleur extrême

Fermez les fenêtres, les rideaux ou les stores lorsque le soleil brille. Ventilez si possible votre résidence lorsque la nuit est fraîche.

Utilisez au minimum les appareils qui dégagent de la chaleur (cuisinière, four, sècheuse, télévision, luminaires, etc.).

Donnez des nouvelles à vos proches et n'hésitez pas à demander de l'aide à votre entourage

pendant les périodes de fortes chaleurs :



COMMENT RESTER EN SANTE PENDANT L'ETE?

2) La chaleur extrême

les personnes plus vulnérables devraient inviter régulièrement leurs proches (familles, voisins, amis);

les proches des personnes âgées, en perte d'autonomie ou vivant seules devraient régulièrement leur rendre visite.



COMMENT RESTER EN SANTE PENDANT L'ETE?

2) La chaleur extrême

Surveillez la diffusion d'avertissements de chaleur et suivez les recommandations d'Environnement Canada ou de la direction de santé publique de votre région.

COMMENT RESTER EN SANTE PENDANT L'ETE?

2) La chaleur extrême

Chez les bébés et les enfants



IL FAIT CHAUD ICI!

- Maux de tête
- Respiration ou battement cardiaque rapide
- Nausées ou vomissements
- Étourdissements ou évanouissement
- Soif extrême
- Somnolence ou crises de colère

Surveillez les symptômes des maladies liées à la chaleur chez les jeunes enfants. Déplacez-les dans un endroit frais et faites-leur boire des liquides.

CANADA.CA/SANTE 



COMMENT RESTER EN SANTE PENDANT L'ETE?

2) La chaleur extrême

Chez les bébés et les enfants

En période de chaleur, l'état de santé des bébés et des enfants peut se détériorer rapidement. Vous pouvez prendre certaines précautions pour améliorer leur confort et diminuer les risques pour leur santé.

COMMENT RESTER EN SANTE PENDANT L'ETE?

2) La chaleur extrême

Chez les bébés et les enfants

Hydratez vos enfants suffisamment : faites-leur boire de l'eau régulièrement et, si possible, fournissez-leur une gourde; pour le bébé allaité, offrez le sein à la demande. Il est tout à fait normal qu'il tète plus souvent; pour le bébé nourri aux préparations commerciales pour nourrisson, offrez-en plus souvent.

COMMENT RESTER EN SANTE PENDANT L'ETE?

2) La chaleur extrême

Chez les bébés et les enfants

pour le bébé de plus de six mois, offrez de l'eau en petites quantités après ou entre les boires.

Rafraîchissez les enfants souvent, par exemple : faites-leur prendre un bain ou une douche tiède aussi souvent que nécessaire; humectez leur peau avec une serviette mouillée plusieurs fois par jour.



COMMENT RESTER EN SANTE PENDANT L'ETE?

2) La chaleur extrême

Chez les bébés et les enfants

Protégez-les de la chaleur :

habiliez-les avec des vêtements légers;

couvrez leur tête d'un chapeau à large bord;

ne les laissez jamais seuls dans une pièce mal ventilée;



COMMENT RESTER EN SANTE PENDANT L'ETE?

2) La chaleur extrême

Chez les bébés et les enfants

ne les laissez jamais seuls dans une voiture, même si les fenêtres sont entrouvertes.

Limitez leur exposition à la chaleur :

limitez leurs activités extérieures, comme les compétitions sportives d'endurance;



COMMENT RESTER EN SANTE PENDANT L'ETE?

2) La chaleur extrême

Chez les bébés et les enfants

planifiez ces activités avant 10 h et après 16 h, alors que la chaleur est moins intense;

limitez ou interrompez les activités physiques des enfants souffrant d'une maladie aiguë ou chronique.

COMMENT RESTER EN SANTE PENDANT L'ETE?

3) Le bronzage

Description

Le bronzage se caractérise par une coloration brunâtre de la peau. Cette coloration se produit sous l'effet des rayons ultraviolets (UV) émis par le soleil ou les lampes de bronzage. Elle est causée par la formation dans la peau d'un pigment noir appelé **mélanine**.

COMMENT RESTER EN SANTE PENDANT L'ETE?

3) Le bronzage

Description

La mélanine absorbe les rayons UV. La formation de mélanine est donc une réaction naturelle de protection de la peau contre les rayons UV. Le bronzage qui en résulte est un signe que la peau a réagi après avoir subi des dommages cellulaires profonds. C'est pourquoi une peau bronzée ne doit pas être associée à la santé et à la beauté.

COMMENT RESTER EN SANTE PENDANT L'ETE?

3) Le bronzage

Les rayons UV et leurs impacts

Le soleil est essentiel à la vie. Toutefois, une exposition excessive aux rayons UV qu'il émet peut être néfaste pour la santé.

Les rayons UV produisant le bronzage sont les **UVB** et les **UVA**.

COMMENT RESTER EN SANTE PENDANT L'ETE?

3) Le bronzage

Rayons UVB

Les rayons UVB ne pénètrent pas profondément la peau, car ils sont généralement bloqués par l'épiderme, la première couche de la peau. Ils provoquent de la rougeur et des brûlures, aussi appelées « coups de soleil ».



COMMENT RESTER EN SANTE PENDANT L'ETE?

3) Le bronzage

Les rayons UVB provoquent la formation de nouvelle mélanine dans la peau. Ils produisent un bronzage « retardé », c'est-à-dire un bronzage qui apparaît de 48 à 72 heures après l'exposition aux rayons.

COMMENT RESTER EN SANTE PENDANT L'ETE?

3) Le bronzage

Le soleil constitue la principale source de rayons UVB. Les lampes de bronzage artificiel peuvent en émettre aussi, mais en plus faible quantité.

Rayons UVA

Les rayons UVA pénètrent profondément la peau, endommageant ainsi les fibres d'élastine et de collagène. Ces fibres rendent la peau souple et élastique.

COMMENT RESTER EN SANTE PENDANT L'ETE?

3) Le bronzage

Contrairement aux rayons UVB, les rayons UVA ne causent pas la formation de nouvelle mélanine. Ils activent plutôt la mélanine déjà présente dans la peau, rendant celle-ci plus bronzée.

Les rayons UVA font bronzer la peau sans provoquer de brûlures. Pour cette raison, les lampes de bronzage artificiel émettent principalement des rayons UVA.

COMMENT RESTER EN SANTE PENDANT L'ETE?

3) Le bronzage

Le bronzage produit sous l'effet des rayons UVA apparaît dans les minutes suivant l'exposition, mais disparaît rapidement.

Les impacts

En plus de provoquer des brûlures, les rayons UV peuvent causer des dommages qui s'accumulent au fil du temps. Ces dommages peuvent entraîner des conséquences, telles que :



COMMENT RESTER EN SANTE PENDANT L'ETE?

3) Le bronzage

le vieillissement accéléré de la peau (apparition de rides);

des taches brunes;

des lésions aux yeux, telles que des cataractes;

l'affaiblissement du système immunitaire;

le développement de cancers de la peau.

COMMENT RESTER EN SANTE PENDANT L'ETE?

3) Le bronzage

Les rayons UV peuvent également entraîner l'apparition de couperose, aussi appelée rosacée. La couperose est une maladie de la peau qui touche surtout le visage. Elle se manifeste par l'apparition de plaques rouges.

Les personnes qui produisent naturellement moins de mélanine sont plus à risque de subir ces dommages. Elles se caractérisent par :

COMMENT RESTER EN SANTE PENDANT L'ETE?

3) Le bronzage

une peau pâle;

des yeux bleus;

ou des cheveux blonds ou roux.

Par ailleurs, comme la couche d'ozone qui contribue à nous protéger s'amincit, il devient de plus en plus nécessaire de se protéger du soleil et des rayons UV.

COMMENT RESTER EN SANTE PENDANT L'ETE?

3) Le bronzage

Augmentation des cas de cancers de la peau
Les rayons UV causent le cancer, qu'ils proviennent du soleil ou des lampes de bronzage artificiel.

La Société canadienne du cancer a estimé qu'en 2014, plus de 82 000 personnes recevraient un diagnostic de cancer de la peau au Canada et que près de 1 500 personnes en décéderaient.



COMMENT RESTER EN SANTE PENDANT L'ETE?

3) Le bronzage

Le mélanome, le plus meurtrier

Le mélanome constitue le type de cancer de la peau le plus meurtrier. Il est l'un des cancers les plus fréquents chez les jeunes adultes.

COMMENT RESTER EN SANTE PENDANT L'ETE?

3) Le bronzage

Au Québec, le nombre de cas de mélanome a plus que doublé depuis 1990. Cette augmentation n'est pas étrangère à la hausse de la fréquentation des salons de bronzage, particulièrement chez les jeunes femmes. En effet, l'exposition aux rayons UV des appareils de bronzage artificiel avant l'âge de 35 ans augmente de 59 % le risque de développer un mélanome.

COMMENT RESTER EN SANTE PENDANT L'ETE?

3) Le bronzage

Trois vérités sur le bronzage en salon

1. Le bronzage en salon est aussi risqué que le bronzage au soleil

La pratique du bronzage artificiel est particulièrement dommageable pour la peau.

Contrairement à la croyance populaire, le bronzage en salon n'est pas plus sécuritaire que le bronzage au soleil.

COMMENT RESTER EN SANTE PENDANT L'ETE?

3) Le bronzage

Les rayons UV des lits de bronzage peuvent être de 10 à 15 fois plus intenses que ceux du soleil. Une exposition de 20 minutes dans un lit de bronzage équivaut à passer jusqu'à 2 heures à la plage sous le chaud soleil de midi.

COMMENT RESTER EN SANTE PENDANT L'ETE?

3) Le bronzage

Les salons de bronzage utilisent principalement des rayons UVA. Comme les rayons UVA produisent un bronzage qui disparaît rapidement, les personnes qui se font bronzer en salon sont alors incitées à y retourner fréquemment pour maintenir leur bronzage. De plus, les rayons UVA créent un faux sentiment de sécurité en n'occasionnant généralement pas de brûlures.

COMMENT RESTER EN SANTE PENDANT L'ETE?

3) Le bronzage

2. Le bronzage en salon ne permet pas de « se faire un fond »

Plusieurs personnes croient que se faire bronzer avant de partir dans le Sud préparera leur peau à affronter les rayons du soleil. Cependant, le bronzage artificiel n'offre pas de protection efficace contre les coups de soleil éventuels.



COMMENT RESTER EN SANTE PENDANT L'ETE?

3) Le bronzage

En effet, un bronzage ne procure qu'un faible facteur de protection solaire (FPS) de 2 à 4, alors que l'utilisation d'un écran solaire ayant un FPS de 30 ou plus est recommandée.

COMMENT RESTER EN SANTE PENDANT L'ETE?

3) Le bronzage

Les seuls moyens d'éviter un coup de soleil sont :

de porter des vêtements protecteurs, tels qu'un chapeau à large bord et un chandail à manches longues;

de rester à l'ombre;

d'utiliser une crème solaire.

COMMENT RESTER EN SANTE PENDANT L'ETE?

3) Le bronzage

Pour en savoir plus sur les mesures de protection contre le soleil, vous pouvez consulter la page Se protéger du soleil et des rayons UV.

3. Le bronzage en salon ne permet pas de combler un manque de vitamine D

La vitamine D est essentielle à la santé. La peau produit la vitamine D sous l'action des rayons UVB seulement.

COMMENT RESTER EN SANTE PENDANT L'ETE?

3) Le bronzage

Les rayons UVA émis par les appareils de bronzage ne permettent pas la production de vitamine D par la peau.

Une simple exposition aux rayons du soleil durant 5 à 15 minutes par jour suffit pour conserver un apport adéquat en vitamine D.

COMMENT RESTER EN SANTE PENDANT L'ETE?

3) Le bronzage

Par ailleurs, la vitamine D se retrouve dans plusieurs types d'aliments, comme :

le lait et d'autres produits laitiers;

les poissons gras tels que le saumon, la truite et le maquereau;

le jaune d'œuf.



COMMENT RESTER EN SANTE PENDANT L'ETE?

3) Le bronzage

Des suppléments de vitamine D sont aussi offerts en vente libre en pharmacie. Ils sont recommandés pour certaines personnes, dont les personnes âgées, pour lesquelles la production de vitamine D par la peau est moins efficace.

COMMENT RESTER EN SANTE PENDANT L'ETE?

3) Faire attention aux allergies



COMMENT RESTER EN SANTE PENDANT L'ETE?

3) Faire attention aux allergies

Au Canada, 1 personne sur 8 souffre de la rhinite saisonnière, aussi appelée rhume des foins.

Cette réaction allergique est causée par l'exposition aux pollens, principalement celui de l'herbe à poux.

Certains symptômes de la rhinite saisonnière peuvent nuire à la qualité de vie de la personne allergique.

COMMENT RESTER EN SANTE PENDANT L'ETE?

3) Faire attention aux allergies

D'autres plantes peuvent aussi causer des réactions allergiques ou des brûlures à la peau lorsqu'on les touche. Vous pouvez prendre des mesures simples et efficaces pour reconnaître et éliminer ou limiter la présence de ces plantes dans votre environnement, (herbe a poux, herbe a puces, berce de causace)

COMMENT RESTER EN SANTE PENDANT L'ETE?

3) Faire attention aux allergies

D'autres plantes peuvent aussi causer des réactions allergiques ou des brûlures à la peau lorsqu'on les touche. Vous pouvez prendre des mesures simples et efficaces pour reconnaître et éliminer ou limiter la présence de ces plantes dans votre environnement, (herbe a poux, herbe a puces, berce de causace)

COMMENT RESTER EN SANTE PENDANT L'ETE?

3) Faire attention au eaux de baignade

Certaines précautions doivent aussi être prises lors de la baignade et ce, autant si elle se déroule dans les eaux des plages, des lacs, des rivières que dans des bassins artificiels tels que les piscines intérieures et extérieures et les spas. Les eaux de baignade peuvent être contaminées par des microorganismes (algues bleu-vert et autres bactéries, virus, parasites) ou par divers polluants

COMMENT RESTER EN SANTE PENDANT L'ETE?

3) **Faire attention au eaux de baignade** et entraîner des problèmes de santé. Dans le cas des bassins artificiels, il est important de désinfecter l'eau de baignade et de prendre les précautions nécessaires si vous manipulez des produits de chloration. Finalement, il convient d'adopter des règles de sécurité pour éviter la noyade.

COMMENT RESTER EN SANTE PENDANT L'ETE?

3) Faire attention au eaux de baignade

Symptômes

La plupart du temps, les problèmes de santé liés aux eaux de baignade apparaissent de 24 à 48 heures après le contact avec de l'eau contaminée.

Voici les signes et les symptômes de certains de ces problèmes de santé :

COMMENT RESTER EN SANTE PENDANT L'ETE?

3) Faire attention au eaux de baignade

Pour la dermatite du baigneur :

petites plaques rouges qui enflent, semblables à celles produite par des piqûres d'insectes; démangeaisons, qui peuvent durer d'une à deux semaines.

Pour la gastro-entérite :

diarrhée;

COMMENT RESTER EN SANTE PENDANT L'ETE?

3) Faire attention au eaux de baignade

maux de ventre;

nausées;

vomissements.

Pour la légionellose :

Il existe 2 formes de légionellose. La forme bénigne est appelée « fièvre de Pontiac ». La forme plus grave, peu fréquente au Québec, est appelée « maladie du légionnaire ». Les 2 formes de la

maladie entraînent des symptômes différents :

COMMENT RESTER EN SANTE PENDANT L'ETE?

3) Faire attention au eaux de baignade

les symptômes de la forme bénigne de la légionellose ressemblent à ceux de la grippe; la maladie du légionnaire entraîne une infection pulmonaire (pneumonie), qui survient généralement de 2 à 10 jours après le contact avec la bactérie.

Quand consulter

Le plus souvent, vous n'avez pas besoin de



COMMENT RESTER EN SANTE PENDANT L'ETE?

3) Faire attention au eaux de baignade

consulter un médecin car la plupart des problèmes de santé liés aux eaux de baignade peuvent guérir d'eux-mêmes sans traitement.

COMMENT RESTER EN SANTE PENDANT L'ETE?

3) Faire attention au eaux de baignade

Traitements

La plupart des problèmes de santé liés aux eaux de baignade ne nécessitent pas de traitement.

La légionellose doit toutefois être traitée avec des antibiotiques.



COMMENT RESTER EN SANTE PENDANT L'ETE?

3) Faire attention au eaux de baignade

Complications

La plupart des problèmes de santé liés aux eaux de baignade ne causent pas de complications.

La maladie du légionnaire peut toutefois entraîner les complications suivantes :

COMMENT RESTER EN SANTE PENDANT L'ETE?

3) Faire attention au eaux de baignade

détresse respiratoire;

insuffisance rénale aiguë;

insuffisance de plusieurs organes.

La maladie du légionnaire peut aussi causer la mort dans de 10 à 15 % des cas, selon l'âge et l'état de santé des personnes atteintes.

COMMENT RESTER EN SANTE PENDANT L'ETE?

3) Faire attention au eaux de baignade

Personnes qui risquent de présenter des complications

Les personnes dont le système immunitaire est affaibli risquent plus d'avoir des complications à la suite d'un problème de santé lié aux eaux de baignade.

COMMENT RESTER EN SANTE PENDANT L'ETE?

3) Faire attention au eaux de baignade

Transmission

Les problèmes de santé liés aux eaux de baignade apparaissent surtout lorsqu'une personne avale de l'eau contaminée.

Ils peuvent aussi être causés par :

COMMENT RESTER EN SANTE PENDANT L'ETE?

3) Faire attention au eaux de baignade

le contact de la peau avec de l'eau contaminée, par exemple, par des fleurs d'eau d'algues bleu-vert ou par des cercaires;

le fait de respirer des contaminants présents dans l'air environnant, comme des chloramines ou des gouttelettes contenant la bactérie causant la légionellose.

COMMENT RESTER EN SANTE PENDANT L'ETE?

3) Faire attention au eaux de baignade

Protection et prévention

Peu importe où vous vous baignez, vous pouvez prendre certaines précautions. Vous éviterez ainsi de vous exposer aux microorganismes ou aux contaminants dans l'eau de baignade ou d'avoir des problèmes de santé. Pour en savoir plus, consultez la page Prévenir les problèmes de santé liés aux eaux de baignade.

COMMENT RESTER EN SANTE PENDANT L'ETE?

3) Faire attention au eaux de baignade

Personnes à risque

Certaines personnes ont plus de risques de présenter des problèmes de santé liés aux eaux de baignade. Ce sont :

les enfants;

les personnes âgées;

les personnes qui souffrent de maladies chroniques, particulièrement lorsque leur système immunitaire est affaibli.

COMMENT RESTER EN SANTE PENDANT L'ETE?

4) Maladies transmises par les piqûres de moustiques

Le virus du Nil occidental (VNO) s'attrape par la piqûre d'un moustique. Avec l'arrivée de l'été et la multiplication des moustiques, le risque d'être infecté par ce virus augmente sensiblement et est plus élevé en ville. Lors de vos activités extérieures, portez des vêtements longs de couleur claire et utilisez un chasse-moustiques afin de vous protéger des piqûres de moustiques, particulièrement au coucher et au lever du soleil.

COMMENT RESTER EN SANTE PENDANT L'ETE?

5) Maladie de Lyme

La maladie de Lyme est causée par une bactérie qui se transmet par la piqûre d'une tique infectée. Les tiques se retrouvent particulièrement dans les forêts, les boisés et les herbes hautes dans plusieurs régions du Québec. Pour éviter les piqûres de tiques, adoptez les mesures simples pour vous protéger. Par exemple, privilégiez la marche dans les sentiers, portez des vêtements longs de couleur claire et utilisez un chasse-moustiques. En cas de piqûre, retirez



Four Corners Health Centre

A Member of the WellFort Family



Thank you for your attention!

3233 Brandon Gate Drive
Mississauga, ON L4T 3V8
Phone: 905-677-9599
www.fourcorners.ca
mail.fourcorners@welfort.ca