



## 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 et veiller 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?

Vous pouvez faire plusieurs choses pour vous préparer à aller dans la nature. En voici une liste :

- Soyez conscient de vos limitations physiques et respectez-les.
- Assurez-vous d'avoir les compétences nécessaires à l'activité que vous souhaitez entreprendre.
- Envisagez de suivre un cours ou une formation supplémentaire pour mieux vous préparer à différents types d'activités dans la nature.
- Prenez le temps de planifier votre activité, qu'il s'agisse d'une brève course sur un sentier dans la forêt locale ou d'une aventure de plusieurs jours en kayak sur l'océan.
- Faites une description détaillée de votre plan d'excursion et communiquez-la à une personne responsable.
- Avant de partir, munissez-vous de l'équipement qui convient à l'activité et à la saison.
- Apportez les 10 articles indispensables à la survie dans la nature et assurez-vous de savoir comment les utiliser.

### 10 articles indispensables à la survie dans la nature

Ces 10 articles indispensables à la survie dans la nature vous aideront à vous préparer à des activités dans la nature. Ils comprennent :

1. Des aides à la navigation et à la communication comme une boussole, une carte, des cartes marines, une radiobalise individuelle de repérage ou d'autres dispositifs d'avertissement comme un GPS, un téléphone cellulaire et une radio portative (Assurez-vous que tous les dispositifs soient bien chargés)
2. Une quantité d'eau et de nourriture supplémentaire (Apportez environ un litre d'eau par personne)
3. Des vêtements supplémentaires pour vous protéger contre la pluie, le vent et l'eau, et une tuque
4. Une trousse de premiers secours
5. Une lampe de poche, ainsi que des piles et une ampoule de rechange
6. Une trousse pour faire du feu, comprenant des allumettes imperméables ou un briquet, un allume-feu ou une bougie
7. Un couteau de poche
8. Un abri d'urgence comme une bâche de couleur orange ou un grand sac à ordures de couleur orange (Ils peuvent également vous servir à signaler votre présence)
9. Un dispositif de signalisation comme un sifflet ou un miroir vous permettant de signaler votre présence à des sauveteurs si vous vous perdez
10. Des articles pour vous protéger contre le soleil, comme des lunettes, un écran solaire et un chapeau

Articles supplémentaires que vous pouvez emporter :

- Chaussures ou bottes adaptées
- Ruban adhésif entoilé pour réparer l'équipement
- Insectifuge et autres articles de toilette, au besoin

Si possible, déplacez-vous en groupes de trois personnes ou plus. De cette manière, si une personne se blesse, quelqu'un peut rester avec elle, tandis qu'une autre peut aller chercher de l'aide.

### Est-il sécuritaire de boire de l'eau dans la nature?

Vous ne devriez pas boire de l'eau dans la nature sans la traiter préalablement. Les parasites et certaines bactéries peuvent causer la diarrhée, des crampes abdominales, des nausées ou des vomissements, une perte de poids et une fatigue pouvant durer jusqu'à plusieurs semaines. Ces parasites et bactéries peuvent être transmis par des personnes, ainsi que par certains animaux domestiques et sauvages. Ils peuvent s'introduire 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.

La qualité et la salubrité de l'eau peuvent aussi être dégradées par d'autres personnes dont les pratiques d'hygiène dans la nature ne sont pas saines. 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 trouvez dans la nature ou dans l'arrière-pays, vous pouvez utiliser l'eau pour boire 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 pendant au moins deux minutes pour la désinfecter. L'eau bout à une température inférieure à cette altitude.
- Traitez l'eau avec un procédé chimique avant de l'utiliser.

Le javellisant n'élimine pas complètement les parasites de la *Giardia* (fièvre du castor) ou du *Cryptosporidium*. Pour de plus amples renseignements, consultez [HealthLinkBC File n° 49b Désinfection de l'eau potable](#), [HealthLinkBC File n° 10 La giardiose](#) 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 dans laquelle vous vous déplacerez et vérifiez si on a observé la présence d'animaux sauvages avant de vous aventurer dans 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 région sauvage, 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 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 dont un petit pourcentage de chauves-souris de la C.-B. sont porteuses. Ne touchez aucune chauve-souris, morte ou vivante, et signalez dès que possible à votre fournisseur de soins de santé tout contact physique avec une chauve-souris. 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 sucer le sang avant de détacher et tomber. Elles peuvent être porteuses de maladies et les propager. Consultez votre fournisseur de soins de santé si vous avez été mordu par une tique ou une puce.

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 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 (avec un morceau d'ouate mouillée pour la garder en vie), pour la faire tester par votre fournisseur de soins de santé. 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 quelconque 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 des piqûres d'insecte, y compris de celles de tiques, utilisez sur toutes les parties de peau exposées un insectifuge contenant du DEET.

Pour vous protéger des piqûres de moustiques, 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 sur 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° 07 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 nageur](#)

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/](http://www.env.gov.bc.ca/bcparks/).

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) 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](http://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.

