

Pour profiter d'un été en santé les conseils du directeur de santé publique de Montréal

MONTRÉAL, le 11 juillet 2017 - En ce début de période estivale et vacancière, le directeur régional de santé publique de Montréal, Dr Richard Massé, souhaite réitérer à tous les Montréalais huit conseils pour prévenir certains problèmes de santé souvent associés à l'été.

Conseil #1 : Attention aux coups de chaleur

Lorsqu'il fait très chaud, l'état de santé de certaines personnes peut se détériorer : personnes âgées, personnes atteintes d'une maladie chronique, d'un problème de santé mentale, d'un problème de dépendance à l'alcool ou aux drogues.

Pour éviter les effets nocifs de la chaleur, il est recommandé de :

- passer quelques heures par jour dans un endroit frais, idéalement climatisé;
- boire régulièrement de l'eau, sans attendre d'avoir soif ;
- réduire les efforts physiques;
- prendre des nouvelles de nos proches.

Conseil #2 : Attention aux intoxications alimentaires

Les infections et intoxications alimentaires sont fréquentes durant l'été et sont causées entre autres par la bactérie l'E. coli, communément appelée la « maladie du hamburger ». Des mesures préventives simples peuvent réduire le risque de contracter l'E. coli et d'autres maladies gastro-entériques.

Il est recommandé de :

- garder les aliments au froid entre 0 °C et 4 °C ;
- bien faire cuire les aliments ;
- séparer les aliments crus des aliments cuits ;
- se laver souvent les mains et le matériel utilisé pendant que vous cuisinez.

Conseil #3 : Être vigilants avec les punaises de lit et les coquerelles

La punaise de lit se nourrit du sang des dormeurs en les piquant la nuit. Durant le jour, elle se cache surtout près des coutures des matelas et des sommiers, mais également partout où elle peut se dissimuler facilement.

Les coquerelles se tiennent habituellement près des sources d'eau et de nourriture. Dans un logement, elles se retrouvent dans la salle de bain et la cuisine, notamment derrière les électroménagers.

A chaque année, environ 3 % des ménages résidant sur l'île de Montréal auraient eu des punaises de lit dans leur domicile. Un nombre équivalent de ménages auraient des coquerelles. Pour lutter contre les infestations de punaises de lit ou de coquerelles, il est important d'agir rapidement.

Il est recommandé de :

- éviter de ramasser les matelas et meubles rembourrés ;
- faire traiter votre logement avant de déménager ;
- inspecter minutieusement votre nouveau logement ;
- aviser immédiatement votre propriétaire si vous en trouvez dans votre appartement ;
- suivre attentivement les consignes de l'exterminateur.

Conseil #4 : Attention aux moustiques et au virus du Nil occidental

L'infection au virus du Nil occidental (VNO) se transmet par la piqûre d'un moustique infecté. Les moustiques sont particulièrement actifs au lever et au coucher du soleil. Les infections causées par le VNO surviennent au cours de l'été et se poursuivent jusqu'aux premières gelées de l'automne.

Tout le monde peut attraper ce virus. Les personnes qui passent de longues heures à l'extérieur, soit pour leur travail ou leur loisir, sont plus susceptibles de l'attraper.

Il est recommandé de :

- utiliser des chasse-moustiques à base de DEET, d'icaridine ou d'eucalyptus citron selon les indications du fabricant. Un chasse-moustiques doit être appliqué en petite quantité uniquement sur les parties du corps non protégées par des vêtements. Chez les enfants, l'application des chasse-moustiques doit être modérée et peut être faite sur le chapeau ou sur la casquette afin d'éviter les piqûres à la tête ou au visage; on ne recommande pas l'utilisation de chasse-moustiques chez les bébés de moins de 6 mois ;
- porter des vêtements longs aux couleurs claires lorsque les moustiques sont abondants, lors d'activités à l'extérieur de fin de journée ;
- Installer une moustiquaire aux fenêtres des maisons, tentes, etc.

Conseil #5 : Maladie de Lyme, une simple piqûre de tique peut nuire à votre santé

La maladie de Lyme est causée par une bactérie qui se transmet par la piqûre d'une tique infectée. Les tiques deviennent infectées lorsqu'elles se nourrissent du sang de souris, d'écureuils, d'oiseaux et d'autres petits animaux qui peuvent être porteurs de la bactérie. Les tiques peuvent ensuite transmettre la bactérie aux humains. Son milieu de vie est la forêt, les boisés, les broussailles et les herbes hautes.

Au Québec, cette maladie est d'apparition assez récente et survient le plus souvent après un séjour à l'extérieur de la province. Au Québec, les données disponibles permettent de confirmer la présence de populations de tiques *Ixodes scapularis* établies et infectées par le *Borrelia burgdorferi*, particulièrement dans les zones suivantes : le nord et l'ouest de l'Estrie, une grande partie de la Montérégie, le sud-ouest de la région de la Mauricie-et-Centre-du-Québec, le sud-ouest de l'Outaouais.

Il est recommandé de :

- Utiliser un chasse-moustiques ;
- Éviter les hautes herbes ;
- Porter un chapeau, des souliers fermés et des vêtements longs et clairs ;
- D'examiner tout votre corps au retour à la maison.

Conseil #6 : Protégez vos amours d'été

Les comportements sexuels responsables restent la meilleure protection contre les infections transmises sexuellement et par le sang (ITSS) qui affectent la santé en général, le bien-être et la capacité reproductrice des personnes atteintes. Les comportements sexuels sans protection peuvent augmenter les risques d'attraper une ITSS.

Pour se protéger, il est recommandé de :

- utiliser un condom avec tous vos partenaires sexuels ;
- passer un test de dépistage régulièrement ;
- ne pas partager le matériel d'injection de drogues.

Conseil #7 : En période de smog, privilégiez le transport collectif

En été, le smog se forme particulièrement durant les journées très chaudes et ensoleillées. Il est surtout constitué de particules fines et d'ozone. Les polluants sont principalement émis par les moteurs des véhicules automobiles et les procédés industriels.

C'est un phénomène qui peut se manifester tant dans les grandes villes qu'à la campagne. Le smog affecte surtout les personnes plus sensibles, notamment les jeunes enfants et les personnes souffrant d'asthme, de bronchite, d'emphysème ou de problèmes cardiaques.

En période de smog, pour diminuer la quantité de polluants dans l'air, il est conseillé de prendre les transports en commun.

Conseil #8 : Attention aux morsures animales et à la rage

Ne jamais s'approcher d'un animal inconnu ou le nourrir. En cas de contact, lavez-vous les mains avec du savon et de l'eau.

Être mordu ou griffé par un animal atteint de la rage ou être en contact avec sa salive présente un risque sérieux.

Il est recommandé de :

- ne jamais toucher à une chauve-souris, qu'elle soit vivante ou morte ;
- éviter d'approcher, de toucher, de caresser ou de nourrir un animal inconnu sauvage ou domestique, même s'il a l'air inoffensif ;
- apprendre aux enfants les comportements préventifs mentionnés précédemment ;
- apprendre aux enfants à ne pas provoquer les animaux ;
- faire vacciner les animaux de compagnie contre la rage.

Si vous êtes victime d'une morsure ou d'une griffure ou avez été léché par un animal suspect de rage ou avez eu un contact direct avec une chauve-souris :

- Laver la plaie ou la partie exposée à grande eau et au savon pendant 10-15 minutes.
- Communiquer avec Info Santé 8-1-1 ou consulter un médecin.

« J'invite les Montréalais à mettre en pratique ces conseils et à les partager avec leurs proches et leurs amis », souligne Dr Massé. « Consultez santemontreal.ca/eteensante pour en savoir plus et pour connaître la liste des cliniques ouvertes les soirs et les fins de semaine pour voir un médecin sans rendez-vous. »

Pour plus d'informations :

www.dsp.santemontreal.qc.ca

www.santemontreal.qc.ca