



C'est avec regret que nous vous informons de la résiliation de la commandite de Brunet pour la publication du *Bobos, microbes...et cie!* Nous remercions Brunet pour sa collaboration des vingt dernières années à la promotion de la santé.

Dans ce contexte, nous avons changé la présentation visuelle du bulletin qui ne sera offert dorénavant qu'en version électronique.

## LA PRÉVENTION POUR UN BEL ÉTÉ

Portail **santé**  
**mieux-être**  
Pour moi et mes proches

Avec l'arrivée de l'été, voici un pot-pourri de quelques sujets qui seront d'actualité au cours des prochains mois. Pour plus d'informations et des conseils de prévention sur ces sujets, consultez le **Portail santé mieux-être** du Gouvernement du Québec au <http://sante.gouv.qc.ca/>

### La maladie de Lyme

Les tiques peuvent transmettre la maladie de Lyme. C'est pourquoi, après une balade en forêt ou dans les herbes hautes, même si l'on a pris les précautions comme porter des vêtements longs, il est important de **bien examiner toutes les parties de son corps** pour voir si une tique est attachée à la peau. Si c'est le cas, il faut surtout ne pas l'écraser et suivre les conseils du *Portail*.



### Le virus du Nil occidental (VNO)

Le VNO est une infection qui se transmet aux humains par la piqûre d'un maringouin infecté par le virus. La plupart des personnes infectées par le VNO n'ont aucun symptôme. D'autres ont des symptômes semblables à la grippe. Plus rarement, le VNO peut provoquer une maladie grave.

La meilleure façon de se protéger des piqûres de moustiques, c'est d'utiliser un **chasse-moustiques**. Toutefois, il faut lire attentivement le mode d'emploi sur le contenant, car les recommandations d'utilisation varient selon l'âge et les besoins de la personne.

Les produits à base de DEET sont recommandés et ils sont disponibles en concentrations allant de 5 % à 30 %. L'efficacité est la même; seule la durée de protection varie, allant de 2 heures pour les moins concentrés (5 %) à 6 heures pour les plus concentrés (30 %).

Les chasse-moustiques ne doivent pas être utilisés chez les bébés de moins de 6 mois.

### Les morsures animales

Les enfants sont plus sujets à se faire mordre par les animaux domestiques et sauvages. Lorsqu'une morsure survient, il faut :



1. laver la plaie à l'eau et au savon pendant plusieurs minutes;
2. contacter Info-Santé 8-1-1 afin de savoir si le vaccin contre le tétanos ou la rage doivent être administrés et si une consultation médicale est nécessaire.

Pour prévenir les morsures, on doit apprendre aux enfants à ne pas s'approcher des animaux domestiques qu'ils ne connaissent pas ainsi que des animaux sauvages.

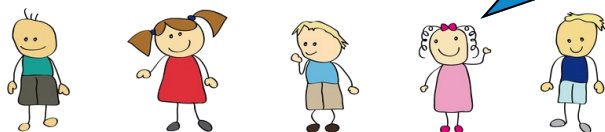
### Les chauves-souris...

Il ne faut pas oublier que les chauves-souris peuvent être porteuses du virus de la rage. Leurs dents sont tellement petites qu'on risque de ne pas voir leurs morsures sur notre peau. Puisque la rage est une maladie mortelle pour l'humain, il faut **consulter un médecin** si l'on a été **mordu ou simplement touché par une chauve-souris**, car il existe un traitement qui empêche la rage de se développer. Il ne faut jamais toucher une chauve-souris à mains nues. Cependant, il est préférable qu'une chauve-souris ayant touché ou mordu quelqu'un soit capturée de façon sécuritaire afin de la **faire analyser** pour savoir si elle a la rage.



Pour plus d'informations :

<http://publications.msss.gouv.qc.ca/acrobat/f/documentation/2012/12-277-01F.pdf>





## Les crèmes solaires

Les rayons du soleil, même par temps nuageux, causent de graves **dommages à la peau et aux yeux**. La meilleure façon de se protéger est d'appliquer une crème solaire de 15 à 30 minutes avant d'aller au soleil et de porter des lunettes de soleil ayant la mention UV400.

Les crèmes solaires ne sont pas recommandées pour les bébés de moins de 6 mois : il faut donc toujours les installer à l'ombre.



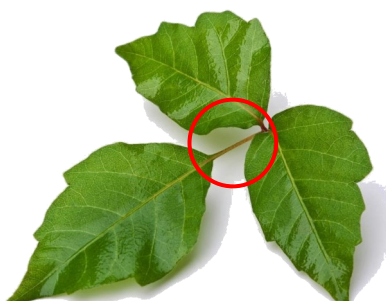
## La chaleur accablante

En période de chaleur accablante ou extrême, le corps a plus de difficulté à se refroidir et à maintenir sa température, et l'état de santé peut se détériorer rapidement. Certaines précautions, comme boire suffisamment, diminuent ces risques.

## L'herbe à puce

L'herbe à puce est une plante répandue. Si l'on y touche, elle peut provoquer des rougeurs, des démangeaisons et des vésicules sur la peau.

Ce qui permet de reconnaître la plante, c'est que chaque feuille est composée de trois petites feuilles et que la petite feuille du centre a une tige plus longue que les deux autres. Durant les mois de juin et juillet, l'herbe à puce produit des petites fleurs de couleur crème à jaune-vert. Au mois de septembre, elle produit des grappes de fruits blanchâtres de la grosseur d'un pois sec.



## Les infections causées par les bactéries de la viande



Les infections causées par les bactéries de la viande peuvent être graves. On n'a qu'à penser à la *maladie du hamburger* et ses complications. Pour prévenir ces infections, il faut **bien faire cuire la viande et la volaille et éviter la contamination croisée**. Pour ce faire, on doit :

- se laver les mains à l'eau et au savon immédiatement après avoir manipulé de la viande crue;
- placer tout de suite au lave-vaisselle ou laver à l'eau chaude savonneuse tous les ustensiles et surfaces qui ont été en contact avec la viande crue;
- utiliser une spatule propre pour sortir la viande du barbecue ou du poêlon, et une assiette propre pour rapporter la viande cuite à la table.

## En pique-nique ou en camping

Il faut s'assurer de garder les aliments au froid dans la glacière à l'aide de glace ou de blocs réfrigérants. Si l'on s'arrête dans une cantine pour un hamburger, il faut s'assurer que la viande est bien cuite et la refuser si la coloration est rosée.

Pour plus d'informations :

[www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation)

Pour toute question sur la santé, contactez **Info-Santé 8-1-1**

