

Votre santé cet été

Lutter contre la chaleur

L'été en Colombie-Britannique, la température peut parfois dépasser 30 °C. Apprenez à [lutter contre la chaleur](#) et à demeurer au frais pendant la saison chaude.

Nous voulons tous profiter des beaux étés de la Colombie-Britannique tout en restant en sécurité.

Il se peut qu'en passant plus de temps à l'extérieur, vous augmentiez votre risque de subir des blessures. La chaleur et les insectes pourraient vous incommoder. Vous pourriez être exposé à la fumée dégagée par les [incendies incontrôlés](#).

Pour vous aider à profiter de l'été, consultez les renseignements suivants et prenez bien soin de vous et de votre famille.

Sujets présentés

Salubrité des aliments

Le risque de contracter une maladie d'origine alimentaire s'accroît pendant l'été, car la chaleur humide contribue à la prolifération des bactéries. De plus, on tend à passer outre aux lignes directrices sur la salubrité alimentaire lorsqu'on mange en plein air. La plupart ces maladies sont cependant évitables. Apprenez ici à préparer et à entreposer vos aliments de façon sécuritaire lors des barbecues, des pique-niques et des sorties en camping pendant l'été :

- [Désinfection de l'eau potable \(HealthLinkBC File n° 49b\)](#)
- [Salubrité des aliments : Des façons simples d'assurer la salubrité des aliments \(HealthLinkBC File n° 59a\)](#)
- [Mise en conserve à domicile — Comment éviter le botulisme \(HealthLinkBC File n° 22\)](#)
- [Summer Food Safety](#) [en anglais seulement]
- [Les jus de fruits non pasteurisés : un danger potentiel pour la santé \(HealthLinkBC File n° 72\)](#)

Morsures et piqûres d'insectes

Vous allez probablement rencontrer des insectes piqueurs au cours de l'été. Ne les laissez pas vous priver des joies de la saison chaude. Renseignez-vous ici sur la manière de prévenir les morsures et les piqûres d'insectes :

- [Insect Bites and Stings and Spider Bites](#) [en anglais seulement]
- [Les insectifuges et le DEET \(HealthLinkBC File n° 96\)](#)
- [Preventing Insect Stings](#) [en anglais seulement]

La Colombie-Britannique compte une vingtaine d'espèce de tiques, dont certaines sont des vecteurs de la bactérie causant la maladie de Lyme. Le Centre de contrôle des maladies de la Colombie-Britannique collabore avec les régies locales de la santé au suivi de la [maladie de Lyme](#). L'organisme eTick peut identifier sans frais les tiques trouvées par des Britanno-Colombiens. Il leur suffit d'en envoyer la photo à www.etick.ca/fr. Pour en savoir plus sur les piqûres de tiques, consultez le fichier [Les piqûres de tiques et les maladies associées \(HealthLinkBC File n° 01\)](#)

Activité physique

La saison estivale est un bon moment pour profiter des activités de plein air comme le camping, la randonnée et le vélo. Renseignez-vous ici pour savoir comment profiter des activités extérieures en famille tout en demeurant en sécurité et en santé :

- [Centre de contrôle des maladies de la Colombie-Britannique : Prevention & Risks](#) [en anglais seulement]
- [Health Benefits of Physical Activity](#) [en anglais seulement]
- [Risques pour la santé dans la nature \(HealthLinkBC File n° 24\)](#)
- [Visites au parc animalier et à la ferme \(HealthLinkBC File n° 61b\)](#)
- [Preventing Children's Injuries From Sports and Other Activities](#) [en anglais seulement]
- [Quick Tips: Staying Active in Hot Weather](#) [en anglais seulement]
- [Walking Log](#) [en anglais seulement]

Pour obtenir des conseils sur l'activité physique et la pratique de l'exercice, vous pouvez composer le **8-1-1** afin de parler à un professionnel de l'exercice qualifié, du lundi au vendredi, de 9 h à 17 h, heure du Pacifique.

Le soleil et la chaleur

Les longues journées chaudes sont l'un des aspects les plus intéressants de l'été. Par contre, rester sous le soleil ou à la chaleur pendant une longue période peut

affecter votre santé si vous n'y êtes pas préparé. Renseignez-vous ici sur la façon de vous protéger, vous et votre famille :

- [Lutter contre la chaleur](#)
- [Conseil canadien de la sécurité : Avertissement concernant les habitacles chauds](#)
- [Les maladies liées à la chaleur \(HealthLinkBC File n° 35\)](#)
- [La protection solaire des enfants \(HealthLinkBC File n° 26\)](#)
- [Sunburn](#) [en anglais seulement]
- [Le rayonnement ultraviolet \(HealthLinkBC File n° 11\)](#)

Baignade et sécurité aquatique

Plonger dans la piscine, dans un lac, une rivière ou l'océan est un moyen amusant et agréable de combattre la chaleur de l'été. Avant de vous jeter à l'eau, n'oubliez pas de consulter notre page de [Public Health Alerts In Your Area](#) [en anglais seulement] pour obtenir les avis de l'autorité sanitaire de votre région concernant les piscines, les lacs, les rivières ou les plages. Renseignez-vous ici pour savoir comment garder votre famille et vous-même en sécurité au bord de l'eau cet été :

- [Child Safety: Preventing Drowning](#) [en anglais seulement]
- [Conseils de sécurité pour les nageurs \(HealthLinkBC File n° 39\)](#)
- [Swimmer's Ear \(Otitis Externa\)](#) [en anglais seulement]
- [La dermatite du baigneur \(HealthLinkBC File n° 52\)](#)

La santé du voyageur

Les précautions à prendre en matière de santé et de sécurité dépendent de votre destination. Pour vous tenir au courant, consultez [Voyage.gc.ca](#) et la page [Un bon départ - Un guide santé à l'intention des voyageurs canadiens](#) du gouvernement du Canada.

Pour en savoir davantage sur les voyages, cliquez sur les liens ci-dessous :

- [Diabetes: Travel Tips](#) [en anglais seulement]
- [Travel During Pregnancy](#) [en anglais seulement]
- [Travel Health](#) [en anglais seulement]
- [La vaccination pour les voyageurs adultes \(HealthLinkBC File n° 41c\)](#)
- [Voyager avec des enfants \(HealthLinkBC File n° 41d\)](#)

Incendies incontrôlés

C'est la saison des incendies incontrôlés. Chaque année, en Colombie-Britannique, des centaines ou des milliers d'incendies incontrôlés (aussi appelés feux de forêt)

peuvent nuire à votre santé et à votre sécurité. L'exposition à la pollution de l'air peut irriter vos poumons et causer de l'inflammation, ce qui peut altérer votre réponse immunitaire.

- [Les incendies incontrôlés et votre santé](#)
- [Feu de forêt : ses effets sur la qualité de l'eau potable \(HealthLinkBC File n° 49f\)](#)

Sites Web utiles

Centre de contrôle des maladies de la Colombie-Britannique (CCMCB)

Le Centre de contrôle des maladies de la Colombie-Britannique (CCMCB) est un organisme de la Régie de santé provinciale. Il prodigue au pays et à la province des conseils en matière de santé publique par les moyens suivants : la surveillance, la détection, la prévention et la consultation.

Le CCMCB 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. Apprenez à vous protéger ainsi que votre famille :

- [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]
- [Centre de contrôle des maladies de la Colombie-Britannique : Tick Talk](#) [vidéo en anglais seulement]

Santé Canada

Santé Canada est un ministère fédéral qui cherche à aider les Canadiens à maintenir et à améliorer leur santé. Apprenez-en davantage sur les moyens de demeurer en santé sous le soleil et à la chaleur :

- [Gouvernement du Canada — Conseils sur les écrans solaires](#)
- [Gouvernement du Canada — Soyez à l'abri du soleil](#)
- [Gouvernement du Canada — Demeurez en santé dans la chaleur](#)
- [Gouvernement du Canada — Gardez les enfants à l'abri de la chaleur!](#)
- [Gouvernement du Canada - C'est vraiment trop chaud! Protégez-vous du temps très chaud](#)

Dernière mise à jour : Juin 2023

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez www.HealthLinkBC.ca/healthfiles ou votre service de santé publique local. Pour les demandes de renseignements et de conseils sur la santé en C.-B. qui ne constituent pas une urgence, visitez www.HealthLinkBC.ca 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.