

CONSEILS SANTÉ – ACTIVITÉS AQUATIQUES DANS LES EAUX NATURELLES

Toutes les eaux naturelles (lacs, rivières, fleuves) contiennent des micro-organismes. Certains d'entre eux peuvent causer des problèmes de santé.



Lors d'activités aquatiques :

- Évitez d'avaler de l'eau.
- Évitez la baignade si vous avez une plaie ouverte.
- Essuyez-vous bien à la sortie de l'eau.
- Lavez-vous les mains avant de manger.
- Prenez une douche dès que possible après votre activité.

ATTENTION!

LA MAJORITÉ DES NOYADES ONT LIEU DANS DES PLANS D'EAU NATURELS.

ADOPTÉZ DES COMPORTEMENTS SÉCURITAIRES ET PORTEZ UNE VESTE DE FLOTTAISON.

BAIGNEZ-VOUS DANS DES LIEUX AMÉNAGÉS ET SURVEILLÉS.

RESPECTEZ LES AVERTISSEMENTS AFFICHÉS.



Avant toute activité, vérifiez l'apparence de l'eau :

- S'il y a beaucoup de courant ou si l'eau a l'air sale ou douteuse, ne pratiquez pas d'activités aquatiques.
- Une eau verte ou avec de l'écume à la surface peut indiquer la présence de cyanobactéries (algues bleu-vert). Dans ce cas, ne touchez pas à l'écume et ne laissez pas votre animal jouer dans l'eau.
- Un aspect huileux peut indiquer la présence de produits pétroliers.
- Au moins une journée après la fin d'un épisode de pluie, évitez le contact direct avec l'eau (p. ex. baignade, ski nautique, planche à voile, planche à pagaie). Les pluies importantes favorisent la pollution de l'eau par des matières fécales (rejets d'eaux usées).

Principaux effets sur la santé :

SI VOUS AVALEZ DE L'EAU CONTAMINÉE	SI VOUS ENTREZ EN CONTACT AVEC DE L'EAU CONTAMINÉE
Risque de gastroentérite: vomissements, diarrhée, maux de ventre, parfois accompagnés de fièvre. Problèmes parfois graves.	Risque de démangeaisons (<i>rash</i>) ou de rougeurs et d'infection aux yeux, aux oreilles et aux plaies existantes.
Si vous présentez ces symptômes après avoir pratiqué une activité aquatique, consultez Info-Santé 811, ou votre pharmacienne ou pharmacien.	
Les jeunes enfants et les personnes plus vulnérables aux infections peuvent être plus malades.	

Pour plus d'information: [Québec.ca/problèmes-santé-eaux-baignade](https://quebec.ca/problèmes-santé-eaux-baignade)

