

“LA NATURE L'ESPRIT TRANQUILLE Adoptez les bons gestes”



Promenade, cueillette, farniente, sports de plein air, photographie, jardinage... , constituent un petit échantillon des activités que la nature nous permet de réaliser 365 jours par an. Un plaisir au grand air pour chacun à la condition d'apprendre à évoluer avec les différentes espèces qui vivent, se développent, se nourrissent dans les sites naturels que nous fréquentons.

En plus d'un comportement respectueux vis-à-vis de l'ensemble de cette biodiversité, il est utile de savoir identifier les espèces sauvages animales et végétales qui pourraient nous poser un problème de santé et de connaître les précautions essentielles pour éviter les désagréments qu'elles pourraient nous causer.

Dans notre région, les espèces animales et végétales qui présentent un risque sanitaire ne sont pas nombreuses mais il en existe bel et bien. Connaissez-vous l'Ambrosie dont le pollen cause de fortes allergies à l'homme ? Savez-vous correctement retirer une tique ? Avez-vous les bonnes pratiques pour la cueillette sauvage et la consommation de votre récolte ? ...

Grâce à cette exposition vous allez apprendre à repérer ces espèces, connaître les risques qu'elles peuvent présenter pour votre santé et découvrir les bons gestes à adopter pour des activités en extérieur sans désagrément. Enfin, vous découvrirez comment aider la recherche par vos observations. □

EXPOSITION RÉALISÉE PAR L'UNION RÉGIONALE
DES CENTRES PERMANENTS D'INITIATIVES POUR L'ENVIRONNEMENT CENTRE-VAL DE LOIRE



TOURAINE-VAL DE LOIRE



UNION RÉGIONALE
CENTRE - VAL DE LOIRE



BRENNE-BERRY

ENGAGÉ PAR NATURE !

AVEC LE SOUTIEN FINANCIER DE



COMITÉ DE RÉALISATION

Conception : URCPIE Centre-Val de Loire (M. MORIN), CPIE Touraine-Val de Loire (M. GRATEAU) - Maquette : Atelier du moulin - Illustrations dessins : CPIE Touraine-Val de Loire (X. CHRISTIN) - Crédits photos : Adobestock, freepik, pixabay - Rédaction : URCPIE Centre-Val de Loire (M. MORIN), CPIE Touraine-Val de Loire (C. COROLLER, V. LECUREUIL), CPIE Brenne-Berry (A. CHERENCE, Q. REVEL).

WWW.URCPIE-CENTREVALDELOIRE.COM

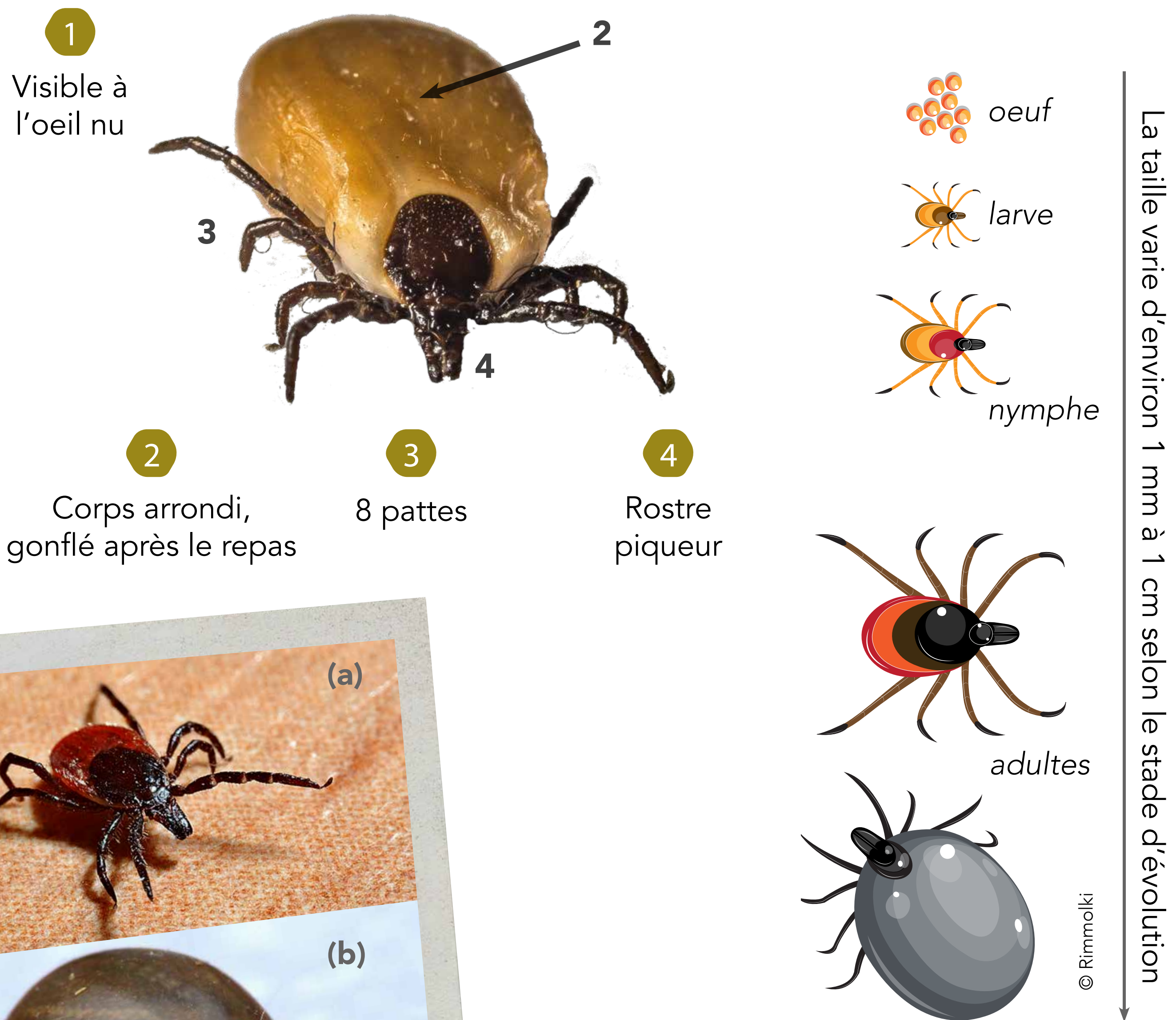


La tique, un acarien vampirique !



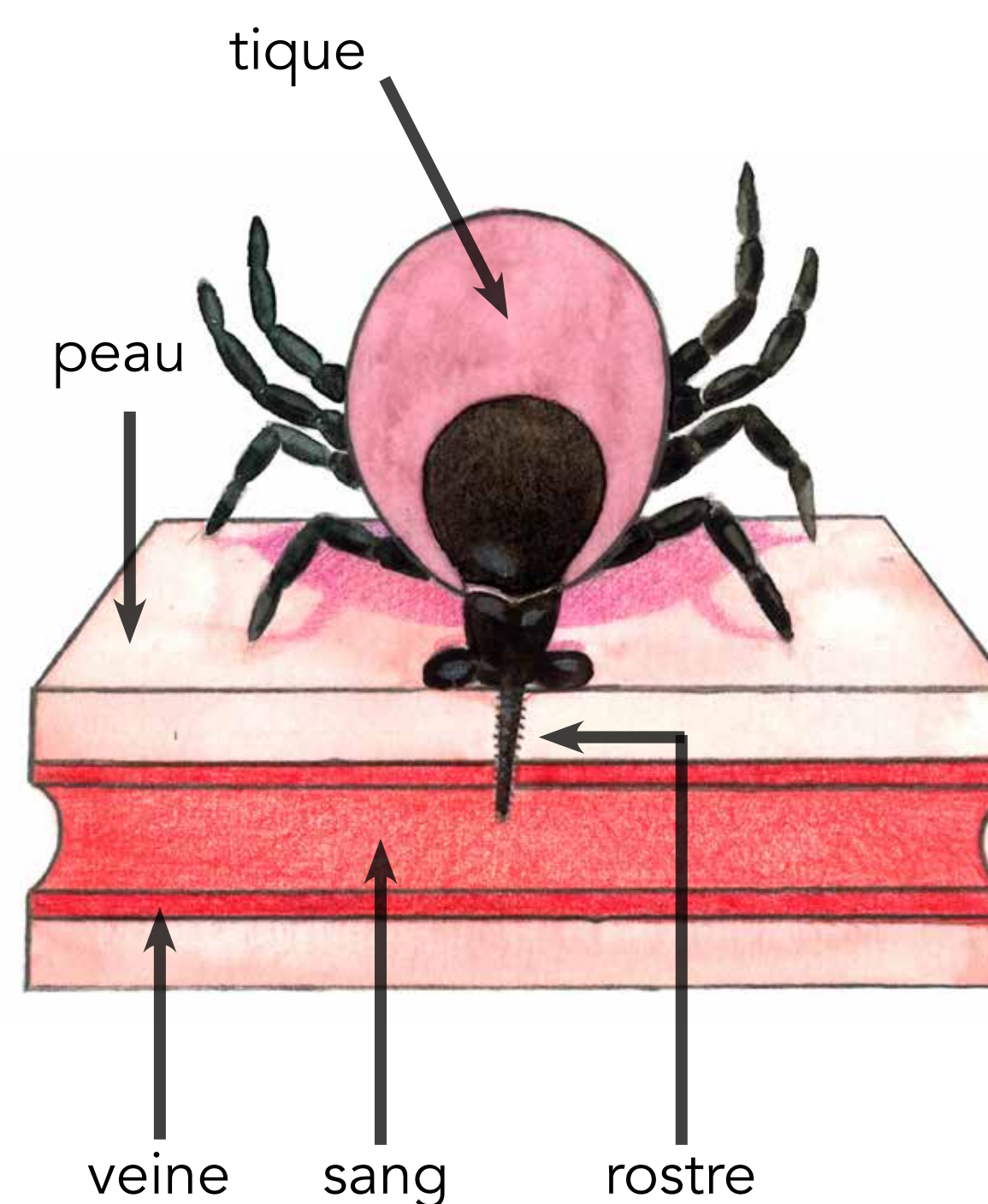
FAISONS PLUS AMPLE CONNAISSANCE...

La tique est un acarien qui fait partie du groupe des arachnides au sein duquel on trouve aussi les scorpions, les araignées...



Ixodes ricinus, tique la plus répandue en Europe (a)
Tique gorgée de son repas de sang (b)

DES REPAS DE SANG POUR GRANDIR



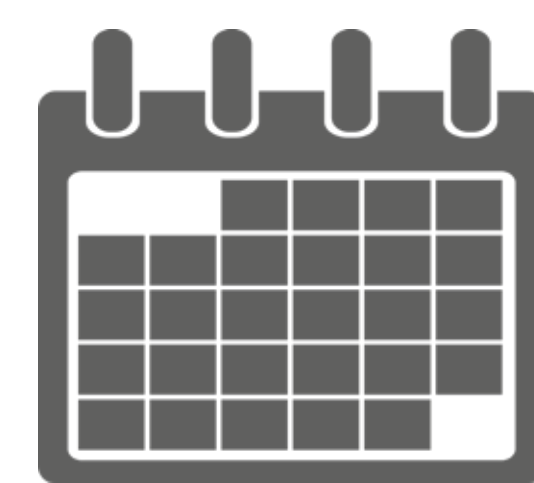
Parasite hémaphage, la tique se nourrit du sang des animaux vertébrés sur lesquels elle se fixe. Pour cela, elle crée une ouverture dans la peau de son hôte et y introduit son rostre qui se bloque solidement grâce à de petites dents. À chacun des stades de sa vie, la tique change d'hôte pour un nouveau repas.

OÙ ET QUAND POUVEZ-VOUS ME RENCONTRER ?

Dans les milieux humides, grandes herbes, bords de chemins et surtout en forêt...

Souvent positionnées sur l'extrémité des herbes ou des branches, les tiques attendent, à l'affût, le passage d'un animal ou d'un homme pour s'y fixer. Elles ne montent pas à plus de 1,5 m de hauteur au stade adulte. La proximité et l'humidité du sol leur sont nécessaires.

Les tiques sont présentes sur l'ensemble du territoire de la région Centre-Val de Loire.



Principalement actives d'avril à mai ou entre 7°C et 25°C

La période d'activité des tiques est aussi la période où nous profitons généralement le plus de la nature... et les rencontres sont alors fréquentes !

La tique, adoptez la bonne tactique !



QUELS RISQUES POUR L'HOMME EN CAS DE PIQÛRE ?

Si la piqûre de tique est sans douleur, elle n'est pas sans danger.



Dans le monde, en 2019, les tiques sont le 1^{er} vecteur de maladies infectieuses chez l'animal et le 2^{ème} chez l'homme après le moustique (maladies causées par la transmission d'une bactérie, d'un virus, d'un champignon ou d'un parasite).

Certaines tiques, mais pas toutes, sont porteuses d'agents pathogènes. Elles peuvent rejeter de la salive contaminée par des virus ou des bactéries dans le sang de leurs hôtes lors de leurs repas et notamment en cas de stress. Une tique peut ainsi être vecteur de pathologies telle que la maladie de Lyme. Cette infection, si elle n'est pas détectée correctement, peut provoquer un état de fatigue important et évoluer vers des complications graves (articulaires, neurologiques, cardiaques...).

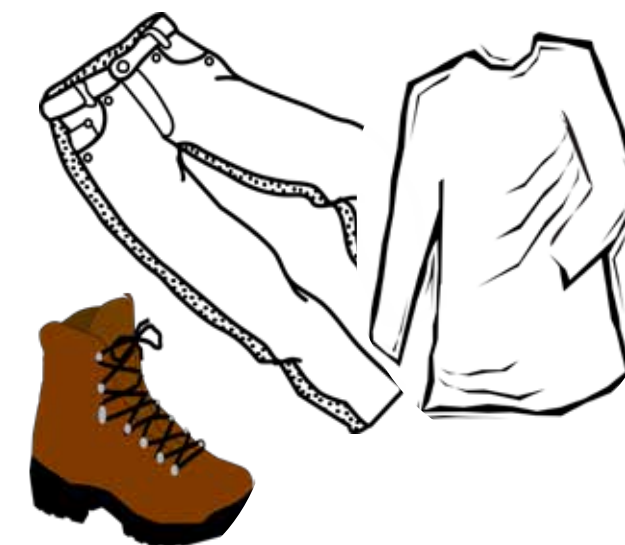


Attention !
Érythème migrant

Notez les endroits où vous avez été piqué pour en parler à votre médecin. Si une plaque rouge, souvent en forme de rond ou d'anneau (appelée « érythème migrant »), apparaît autour de la zone de piqûre, consultez votre médecin. Un traitement antibiotique pourra vous être prescrit. L'apparition d'érythème migrant n'est pas automatique en cas de piqûre de tique.

LES GESTES CLÉS À ADOPTER

1 Avant de sortir



- Portez des chaussures fermées ainsi que des vêtements couvrants (manches longues et pantalon).
- Dans les herbes hautes, ronces, rentrez le bas du pantalon dans les chaussettes.
- Préférez des vêtements clairs, les tiques seront plus visibles dessus.

2 Pendant ma pratique en milieu naturel

- Empruntez les chemins entretenus en évitant les herbes hautes et broussailles.
- Evitez de pratiquer vos activités dans des milieux favorables aux tiques.
- Ne pas s'asseoir ou s'allonger directement dans l'herbe. Utilisez une couverture.
- Il existe des répulsifs vendus dans le commerce. Attention aux effets néfastes pour la santé des composants chimiques de certains produits. Préférez des produits d'origine naturelle et appliquez-les sur vos vêtements plutôt que sur votre peau.

3 En rentrant

- Inspectez votre corps, celui des membres de votre famille et de vos animaux.
- Ne remettez pas les vêtements portés. Lavez-les. Des tiques pourraient être restées dessus.
- En cas de piqûre : un seul outil pour retirer la tique, le tire-tique (en vente en pharmacie).
- Retirez la tique avec précaution pour éviter de la stresser. Ne pas lui comprimer le corps, ni lui mettre de produits dessus (alcool, désinfectant, vaseline...). Vérifiez que la tête de la tique est sortie de la peau. Désinfectez une fois la tique retirée et surveillez durant un mois.

Schéma d'utilisation d'un tire-tique





Le Moustique tigre, petit mais costaud !

FAISONS PLUS AMPLE CONNAISSANCE...



1

Plus petit qu'une pièce de 1 centime d'euro. Taille généralement inférieure à celle du moustique commun (moins d'1cm).

3

Ligne longitudinale d'écailles blanches en position centrale sur son thorax noir.

4

Ailes complètement noires et sans tache.

2

Corps et pattes entièrement striés de rayures blanches et noires.



Il vole et pique le jour. Peu vélocité, il est facile à écraser en vol. Ses œufs peuvent survivre plusieurs mois en l'absence d'eau. Attention, tout moustique rayé n'est pas un Moustique tigre !

Moustique tigre, *Aedes albopictus*



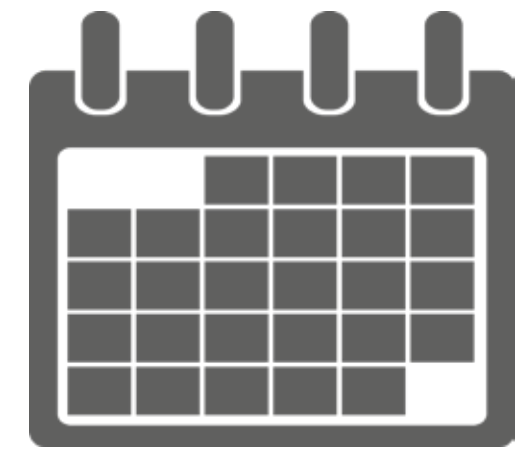
UN LONG VOYAGE JUSQU'EN FRANCE !

Originaire d'Asie du sud-est et de l'Océan Indien, le Moustique tigre (*Aedes albopictus*) se propage dans le monde entier depuis une trentaine d'années.

Cette extension mondiale trouve une explication dans la biologie de l'espèce et dans le commerce international. Le Moustique tigre voyage ainsi en avion ou en cargo, pris au piège dans des valises, pneus, containers. Sa capacité d'adaptation et sa robustesse permettent alors sa survie et son développement sur de nouvelles zones géographiques.

OÙ ET QUAND POUVEZ-VOUS ME RENCONTRER ?

Observé pour la première fois dans le sud de la France en 2004 le Moustique tigre se propage très rapidement et de plus en plus loin de la zone littorale. Il est aujourd'hui présent essentiellement dans la moitié sud de la France mais son aire de répartition grandit chaque année. Il est visible en région Centre-Val de Loire.



Principalement actif de mai à octobre



• Espèce plutôt urbaine.

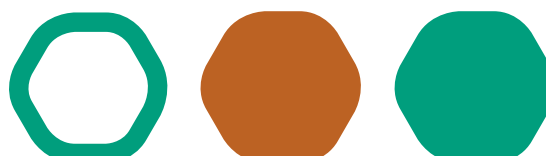


• Le Moustique tigre se reproduit dans la moindre réserve d'eau stagnante, aussi petite soit-elle : pots de fleurs, caniveaux d'eaux pluviales, gouttières bouchées, pneus usagés, vases, bidons, bâches, poubelles, brouettes... Les jardins et abords de maisons sont donc particulièrement concernés.



• Il apprécie particulièrement la végétation dense (haies, massifs, arbustes), les zones ombragées, fraîches, humides et à l'abri du vent pour s'abriter de la chaleur durant la journée.

• Il se pose principalement entre 0 et 3 mètres de hauteur, au-dessous des feuilles.



Le Moustique tigre, une piqûre à surveiller !

QUELS RISQUES POUR L'HOMME EN CAS DE PIQÛRE ?

Dans la plupart des cas, sa piqûre est inoffensive, bien que ce moustique puisse être vecteur de diverses maladies comme la dengue, le chikungunya ou le zika.

Pour transmettre ces virus, le Moustique tigre doit au préalable avoir piqué une personne infectée. Donc tant qu'il n'y a pas d'épidémie de ces maladies dans votre région, il n'y a, à priori, pas plus de risque qu'avec une autre espèce de moustique, à savoir un phénomène de démangeaison locale ou des symptômes allergiques.



Image : Freepik.com

Une centaine de cas de dengue ou de chikungunya est déclarée chaque année en France métropolitaine. Il s'agit, dans la très grande majorité des cas, de personnes ayant été piquées en dehors de la France métropolitaine et qui sont rentrées déjà infectées.

Si vous avez été piqué par des moustiques, lors d'un voyage dans des zones infestées : surveillez les symptômes (fièvre, fatigue, douleurs articulaires, éruption cutanée...) et consultez votre médecin en cas de doute.

Période d'incubation :

Dengue : 5 à 8 jours - Chikungunya : 10 jours - Zika : 3 à 14 jours

LES GESTES CLÉS À ADOPTER



Pour lutter efficacement contre le Moustique tigre, il n'y a pas une seule solution, mais **c'est la combinaison de plusieurs actions qui vous permettra de profiter à nouveau de votre jardin aux heures où il est particulièrement actif (matin et fin d'après-midi généralement).**

1

La mesure la plus importante à prendre est d'éliminer de votre entourage toute source d'eau stagnante pour l'empêcher de se reproduire : videz les coupelles d'eau des plantes, fermez vos seaux, poubelles, nettoyez les gouttières, regards, caniveaux...

2

Privilégiez également le port de vêtements longs, amples et clairs (le Moustique tigre est attiré par le noir).

3

Il existe des répulsifs vendus dans le commerce. Attention aux effets néfastes issus des composants chimiques de certains produits qui peuvent s'avérer dangereux pour la santé. Préférez des produits répulsifs à base d'ingrédients d'origine naturelle.



4

Certaines plantes ont des propriétés répulsives contre les moustiques ou apaisantes en cas de piqûres.

N'hésitez pas à en placer sur les rebords de fenêtres, dans votre jardin : citronnelle, basilic,

géranium, lavande, mélisse, menthe, plants de tomates. En cas de piqûre, vous pouvez frictionner quelques feuilles de basilic, tomate, menthe... sur votre peau. Leur effet apaisant calmera les démangeaisons.



La Chenille processionnaire du pin, une vie bien organisée !

FAISONS PLUS AMPLE CONNAISSANCE...



© envangarel.com

1

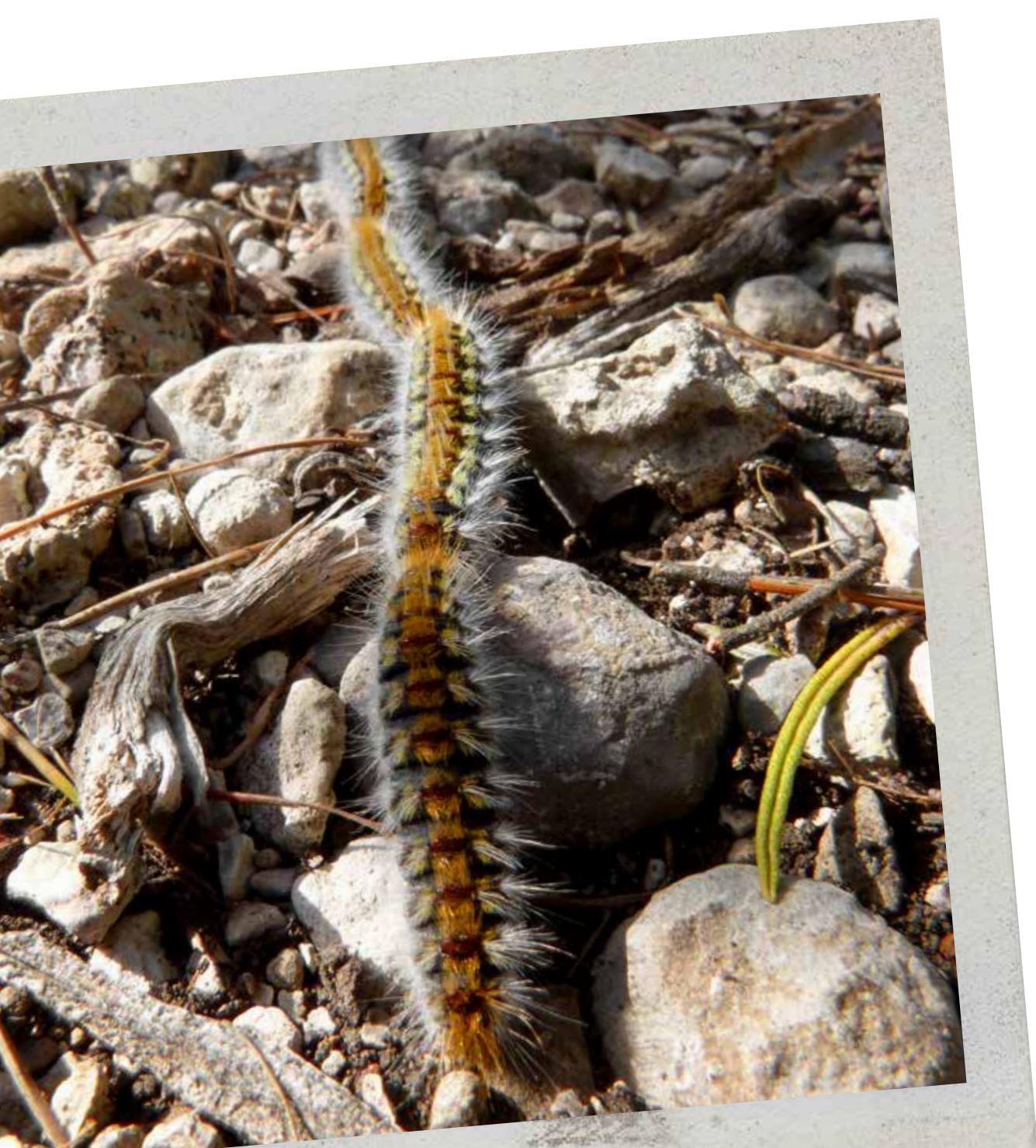
Corps brun
noirâtre

2

Dos et flanc
rouge orangé

3

Fortement
velue

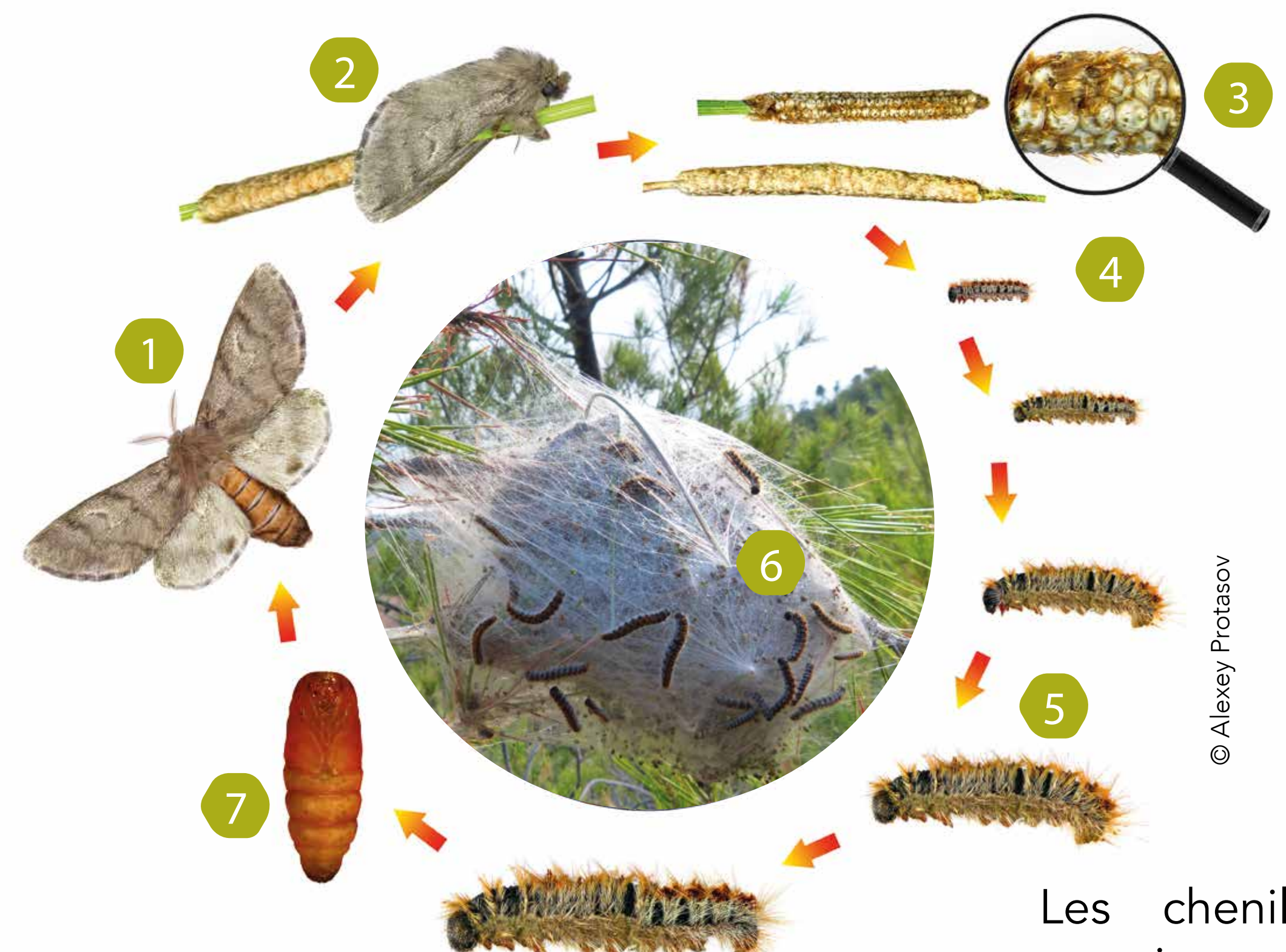


UNE FILE INDIENNE REMARQUÉE

Lorsqu'elles sortent du nid pour s'alimenter (la nuit), ou qu'elles quittent le nid pour rejoindre la terre, ces chenilles avancent en procession, en file indienne, d'où leur nom ! Elles coupent ainsi souvent nos chemins de promenade ou de randonnée.

La Chenille processionnaire du pin est la larve d'un papillon nocturne : le *Thaumetopoea pityocampa* (1 et 2). La phase « papillon » de cet animal ne dure que quelques jours : il passe donc la majeure partie de sa vie sous sa forme de chenille.

La Chenille processionnaire du pin a un cycle annuel. Les papillons mâles et femelles s'accouplent en début d'été. La femelle pond ses œufs (3) sur les aiguilles de pin, puis meurt. Il faut 1 mois à 1 mois et demi pour que les chenilles éclosent (4).



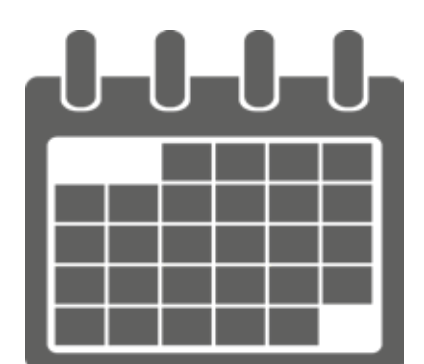
© Alexey Protasov

Les chenilles se nourrissent des aiguilles des pins et grandissent (5) en changeant de couleur et en se couvrant de poils.

Pour passer l'hiver, les chenilles construisent un nid en soie (6) facilement repérable dans les forêts de pin. Au printemps, toute la colonie se réfugie sous terre, les chenilles s'y transforment en chrysalides (7), puis en papillon (1)... et le cycle reprend !

OÙ ET QUAND POUVEZ-VOUS ME RENCONTRER ?

La Chenille processionnaire du pin est présente sur quasiment tout le territoire français à l'exception du nord et de l'est vers lesquels elle progresse chaque année, très probablement à la faveur du changement climatique. On la rencontre en région Centre-Val de Loire.



Files indiennes visibles de mars à mai et pouvant se prolonger à l'automne.

La Chenille processionnaire du pin, une histoire de poils !

QUELS RISQUES POUR L'HOMME ?

Ce sont les poils de la chenille qui posent problème à l'homme et aux animaux. En effet, ces poils sont très urticants et la chenille a la capacité de les projeter en l'air en cas de menace. Lorsque le poil se brise, la substance urticante et allergisante contenue à l'intérieur se libère, pouvant créer des désagréments importants pour l'homme.



Certaines personnes, en contact cutané ou respiratoire avec ces poils, peuvent développer des réactions importantes et douloureuses, de type urticaire et/ou des réactions allergiques (troubles respiratoires, œdème...).

Le contact avec les yeux peut également avoir des conséquences graves, d'autant plus s'il est prolongé.

Enfin l'ingestion de ces poils est aussi à risque avec des symptômes d'hypersalivation, de douleurs abdominales ou encore de vomissements.



© Freepik.com



Le risque est également élevé pour les animaux. En effet, les ruminants, mais aussi les chiens peuvent lécher ou ingérer des chenilles (vivantes ou mortes). Le contact avec les muqueuses provoque alors différentes réactions : inflammation, douleur, gonflement de la langue, difficultés respiratoires, vomissements.

LES GESTES CLÉS À ADOPTER

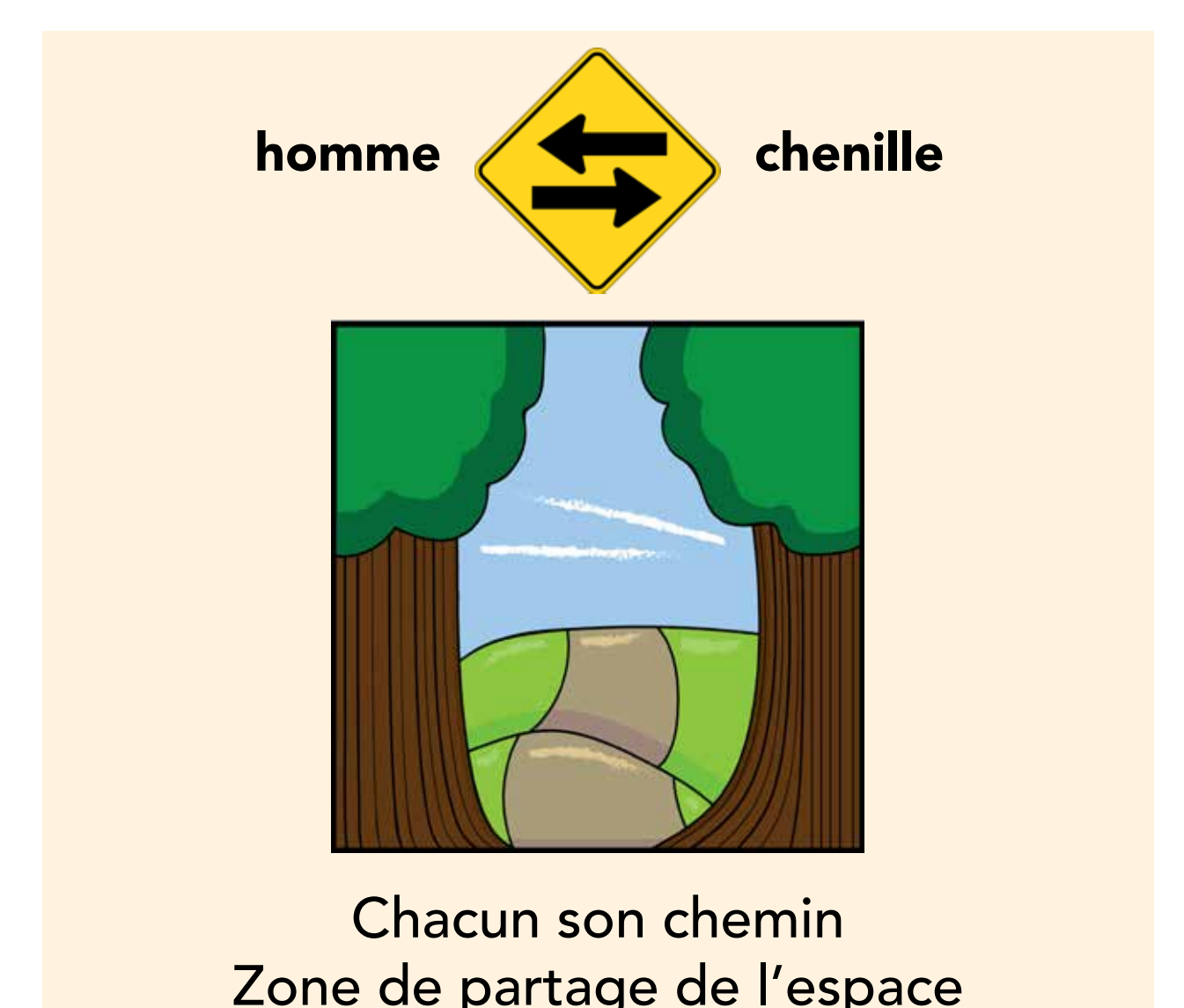
1



Ne pas toucher !

Evidemment, il faut éviter de manipuler les chenilles... mais aussi les nids, même vides. En effet, ils peuvent contenir des poils qui restent urticants !

Dans votre environnement, soyez vigilant à l'apparition de nids dans les pins. Ne pratiquez aucune activité à proximité de nids ou de processions observées.



2

En cas de contact et de réaction, consultez un médecin, un vétérinaire ou appelez le 15.

Dans le cas d'un contact avec la peau, ôtez vos vêtements à l'aide de gants. Lavez-vous abondamment au savon et lavez vos vêtements à température élevée pour faire disparaître les poils pouvant être accrochés dessus.

Dans le cas d'un contact avec les yeux, rincez abondamment en faisant couler l'eau de l'intérieur vers l'extérieur de l'œil.

3

Des moyens de lutte

Des traitements biologiques et chimiques existent pour détruire les nids mais il est recommandé de confier toute intervention à un professionnel.



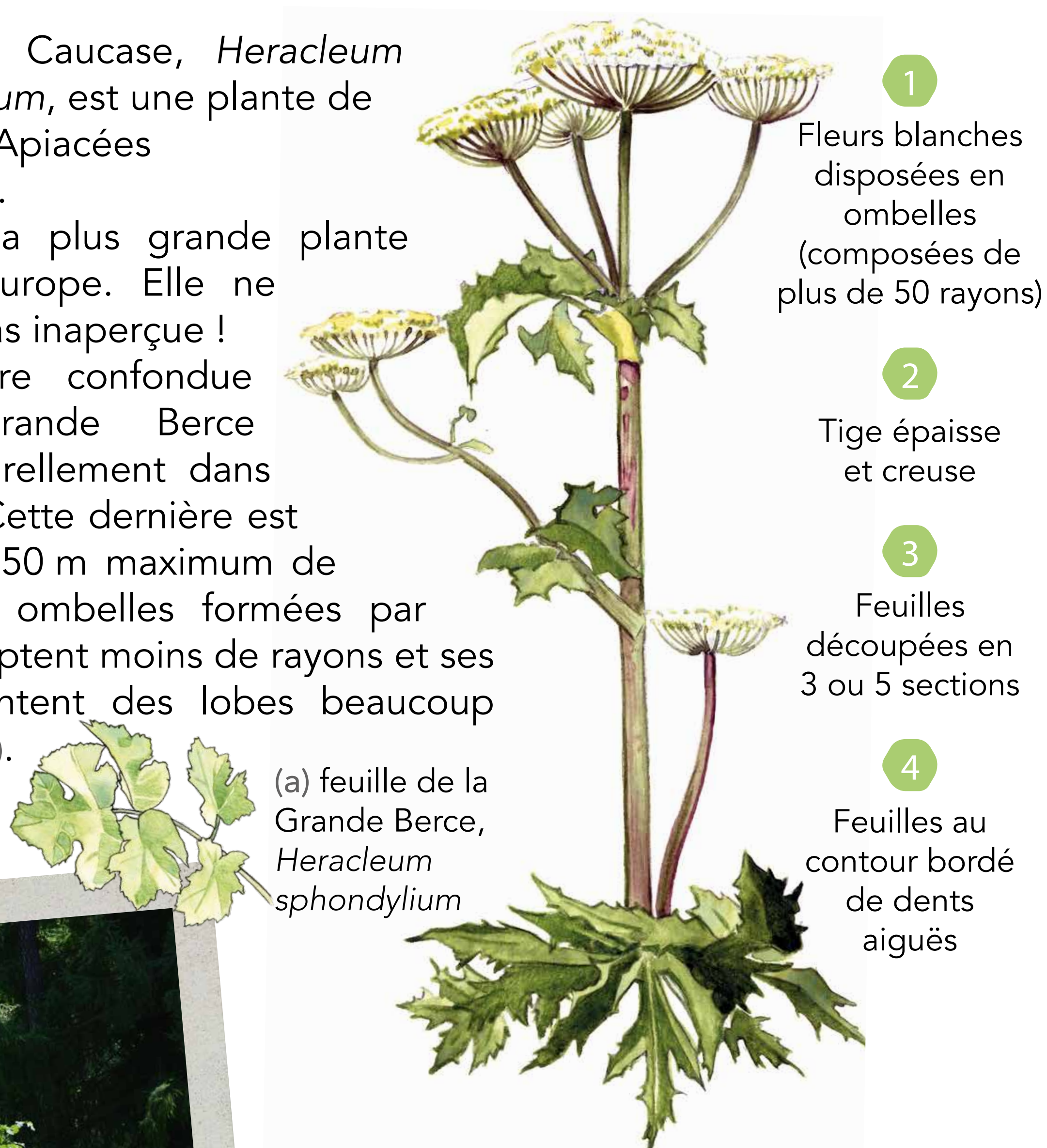
Dans certaines régions de France, une lutte biologique est testée en installant des nichoirs à mésanges à proximité de zones infectées. Les mésanges se nourrissent des chenilles, notamment au début de leur développement quand celles-ci n'ont pas encore ou peu de poils.

La Berce du Caucase, un géant en région !

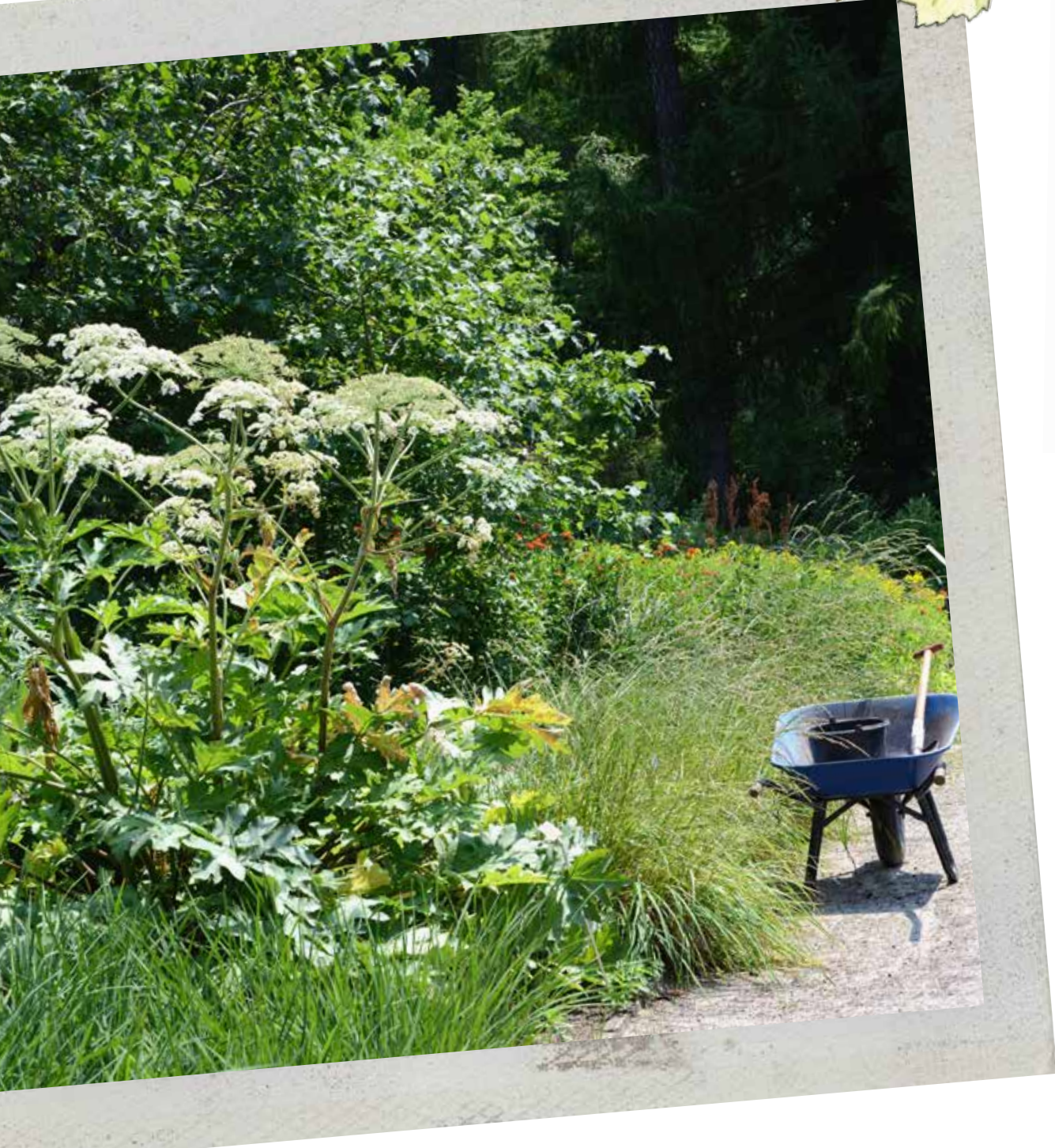
FAISONS PLUS AMPLE CONNAISSANCE...

La Berce du Caucase, *Heracleum mantegazzianum*, est une plante de la famille des Apiacées (Ombellifères).

Il s'agit de la plus grande plante herbacée d'Europe. Elle ne passe donc pas inaperçue ! Elle peut être confondue avec la Grande Berce présente naturellement dans nos régions. Cette dernière est plus petite (1,50 m maximum de hauteur). Les ombelles formées par ses fleurs comptent moins de rayons et ses feuilles présentent des lobes beaucoup moins aigus (a).



(a) feuille de la Grande Berce, *Heracleum sphondylium*



© Icrms

Mensurations

Hauteur : 2 à 5 m
Taille des feuilles : 50 cm à 1 m
Taille des ombelles de fleurs : jusqu'à 50 cm de diamètre.
Diamètre de la tige : 10 cm ou +

UNE PLANTE D'ORNEMENT DEVENUE INVASIVE !



La Berce du Caucase est originaire, comme son nom l'indique, de la région du Caucase, à l'extrême sud-est de l'Europe, une région frontière entre l'Europe et l'Asie.

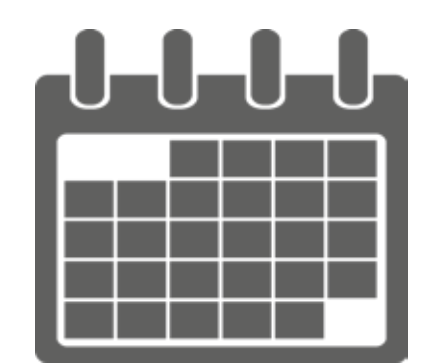
Cette plante a été introduite au XIX^{ème} siècle en Europe de l'ouest comme plante d'ornement dans les parcs et les jardins. Sa très grande taille ainsi que sa floraison en ombelles de petites fleurs blanches ou jaunes verdâtres étaient fort prisées.

Elle s'est ensuite échappée dans le milieu naturel et a développé son caractère envahissant à partir du milieu du XX^{ème} siècle.

OÙ ET QUAND POUVEZ-VOUS ME RENCONTRER ?

Espèce à l'origine montagnarde, il est possible de l'observer maintenant sous d'autres climats et la région Centre-Val de Loire ne fait pas exception. La Berce du Caucase est présente sur l'ensemble des départements de la région sur quelques stations isolées. Elle est notamment très abondante en aval de la Théols depuis Issoudun (Indre, 36).

L'espèce préfère les sites ensoleillés comme les abords de cours d'eau, les talus de routes ou de voies de chemin de fer, les lisières ou clairières, les friches et les pâturages. Elle est facilement repérable en période de floraison. Il est difficile de l'éradiquer, car ses graines peuvent rester plusieurs années en dormance... Elle peut donc réapparaître sur un site où tous les pieds ont été arrachés.



Floraison
juin-juillet

Fructification
août-octobre

La Berce du Caucase, une sève brûlante !



QUELS RISQUES POUR L'HOMME ?

La sève de la Berce du Caucase contient des substances phototoxiques, les furanocumarines : protéines qui réagissent à la lumière du soleil et entraînent des lésions sur la peau.



© Cherries

Le contact cutané avec la sève, puis l'exposition au soleil provoquent des brûlures qui peuvent être très impressionnantes et graves. La peau devient rouge. De grandes cloques apparaissent au bout d'un ou deux jours. De même, le contact avec les yeux puis l'exposition au soleil peut entraîner des lésions importantes.

QUELS RISQUES POUR LA BIODIVERSITÉ ?

Aujourd'hui, la Berce du Caucase est considérée comme une plante exotique envahissante en France : elle se multiplie par propagation de ses graines, en général en suivant les cours d'eau. Elle peut créer un tel couvert végétal, qu'elle empêche les autres espèces de pousser là où elle est implantée. En raison de sa croissance rapide et de sa grande taille, elle prend facilement beaucoup de place et monopolise la lumière disponible au détriment des espèces plus petites, entraînant la diminution voire la disparition d'espèces locales.

Elle est inscrite depuis 2017 sur la liste des espèces invasives préoccupantes de l'Union Européenne.

LES GESTES CLÉS À ADOPTER

1



Ne pas toucher

Dans tous les cas, évitez de manipuler la Berce du Caucase. Il existe des spécialistes de l'arrachage de cette espèce qui interviennent avec des équipements de protection adéquat.

Soyez vigilant si vous pratiquez des activités dans des zones où la Berce du Caucase a été signalée.

2

En cas de contact et de réaction, consultez un médecin, ou appelez le 15.

Dans le cas d'un contact de la sève avec la peau

Il est recommandé d'absorber un maximum de sève avec un mouchoir ou un tissu, sans frotter, puis de laver la zone concernée.

Il convient ensuite d'éviter toute exposition au soleil ou à la lumière artificielle de cette zone pendant plusieurs jours. Portez une tenue couvrante pour protéger la zone.

Lavez les vêtements qui ont été au contact de la sève pour éviter tout nouveau contact avec votre peau.

Dans le cas d'un contact avec les yeux

Rincez abondamment en faisant couler l'eau de l'intérieur vers l'extérieur de l'œil (durant 10 minutes au moins). Portez des lunettes de soleil et consultez un spécialiste.

3



Ne pas en acheter !

La Berce du Caucase est en vente libre. Il est notamment facile d'en acheter sur Internet. Sa commercialisation est malheureusement encore autorisée.

Pour embellir vos jardins, préférez d'autres espèces, locales de préférence.

Ne favorisez pas sa dispersion en l'achetant.

L'Ambroisie, un pouvoir de dissémination élevé !

FAISONS PLUS AMPLE CONNAISSANCE...

L'Ambroisie à feuilles d'Armoise (*Ambrosia artemisiifolia*), souvent simplement appelée Ambroisie, est une plante provenant d'Amérique du nord. Elle appartient à la famille des Asteracées, au même titre que la Pâquerette, le Pissenlit, ou encore nos Armoises locales.



UNE PLANTE BIEN IMPLANTÉE

Elle a été importée en Europe dans le courant du XIX^{ème} siècle, d'abord dans les jardins botaniques, avant de se répandre largement en milieu naturel. Elle peut également être présente dans les semences de cultures ou dans les mélanges de graines pour oiseaux, ce qui contribue à sa dispersion.

Une de ses cousines, l'Ambroisie trifide (*Ambrosia trifida*), se répand et progresse actuellement, elle aussi, depuis le sud de la France.

OÙ ET QUAND POUVEZ-VOUS ME RENCONTRER ?

L'Ambroisie est présente sur l'ensemble de la région Centre-Val de Loire avec de fortes densités dans le sud-est et le long de la Loire notamment. L'Ambroisie est une plante pionnière rudérale, c'est-à-dire qu'elle apprécie les terrains peu végétalisés, souvent travaillés, comme les champs cultivés, les friches industrielles, les bords de routes et talus...

En moyenne, une seule plante peut produire jusqu'à 3000 graines par an d'où une dissémination très rapide par rapport à d'autres plantes avec qui elle est en compétition.

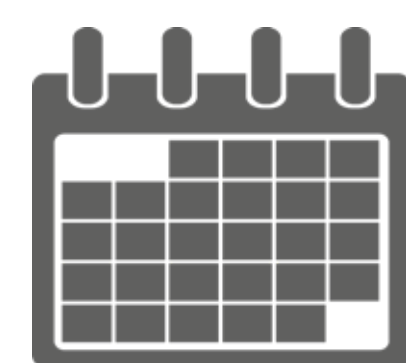
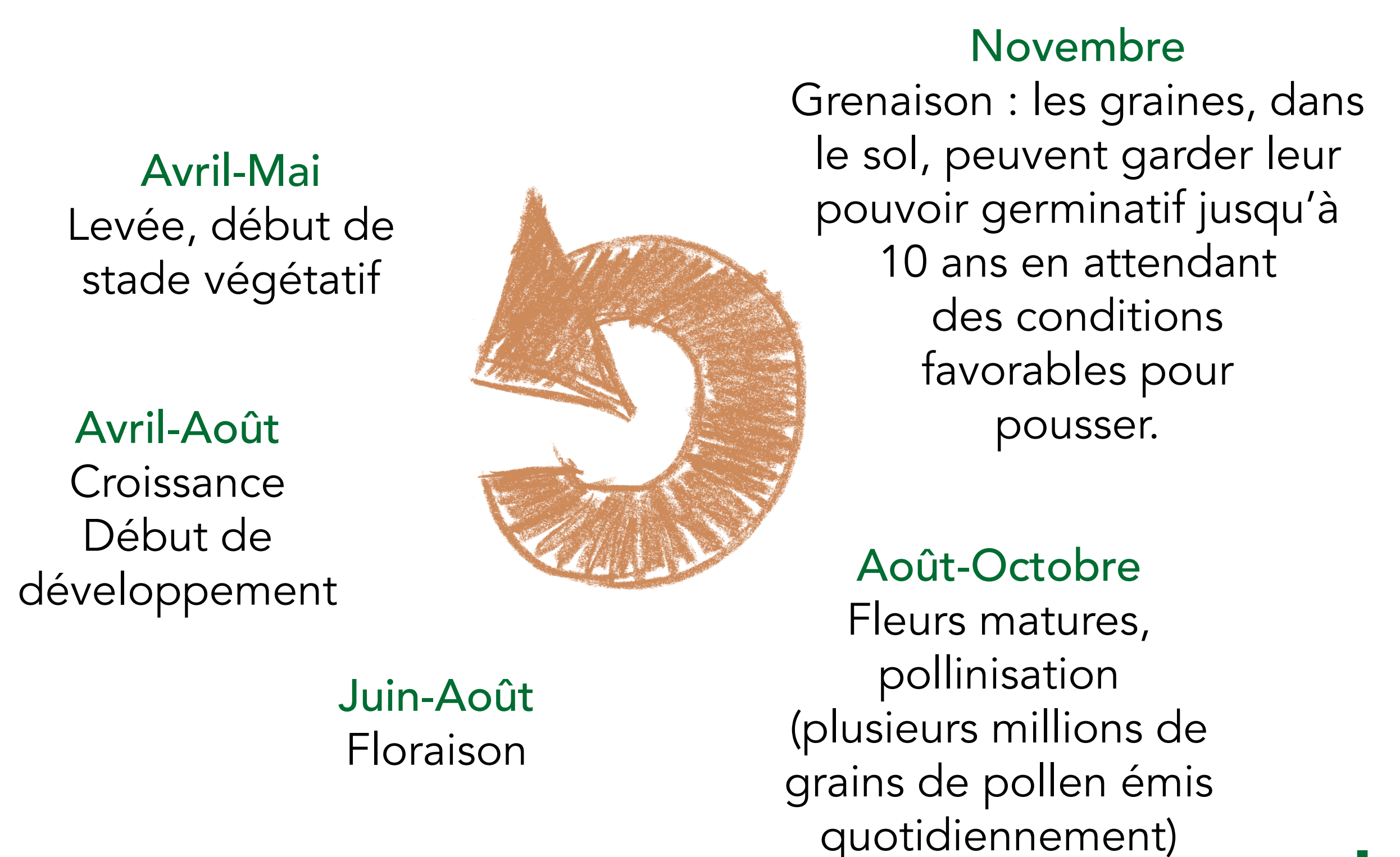


Schéma annuel du cycle de l'Ambroisie à feuilles d'Armoise



L'Ambroisie, un pollen qui fait des dégâts !

QUELS RISQUES POUR L'HOMME ?

Onze grains de pollen d'Ambroisie par mètre cube d'air suffisent pour provoquer des réactions allergiques, alors qu'il en faut 50 pour les graminées. Qui plus est, la plante est très envahissante et peut ainsi se trouver en très grand nombre au même endroit. Le vent, en favorisant la dispersion du pollen, accroît le potentiel de dissémination de l'Ambroisie.



Le pollen de l'Ambroisie, émis en fin d'été (de mi-août jusqu'à octobre), peut poser de graves problèmes à certaines personnes.

Il est très allergisant même à faible dose.

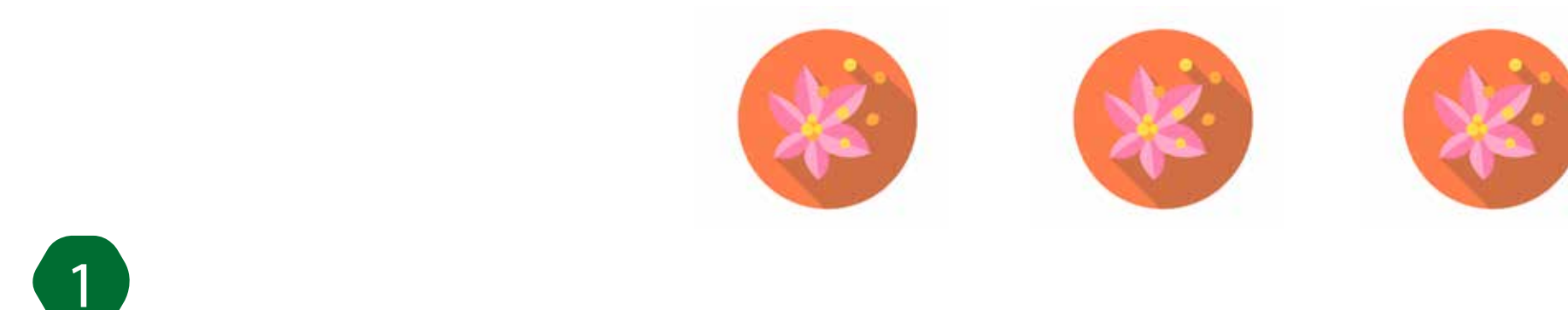
Il est classé de niveau 5, soit le maximum sur l'échelle de mesure du caractère allergisant des pollens développée par le Réseau National de Surveillance Aérobiologique (R.N.S.A.).

L'allergie à l'Ambroisie touche d'abord les personnes déjà allergiques, mais peut aussi déclencher une réaction allergique chez des personnes jusqu'ici non touchées.

En Suisse ou aux États-Unis, pays déjà très exposés, 20% de la population est allergique.

Les principaux symptômes sont : conjonctivite, urticaire, rhinite, asthme...

LES GESTES CLÉS À ADOPTER POUR LES PERSONNES ALLERGIQUES OU SENSIBLES



1

Adaptez vos activités

Pour les personnes sensibles, lors du pic de pollens de la mi-août, il faut adapter ses pratiques et éviter les activités à proximité de cette plante.

Avant de partir en balade, vous pouvez consulter sur internet des bulletins polliniques réalisés en temps réel : <https://www.pollens.fr>



Les sorties après la pluie sont parfaites car les pollens ont été ramenés au sol par l'eau et l'air en est ainsi moins chargé. Pour les personnes fortement allergiques, n'hésitez pas à porter un masque qui empêchera les pollens d'entrer dans vos voies respiratoires.

2

Après vos sorties

Les vêtements, la peau et les cheveux sont de véritables nids à pollens. Après une sortie, pensez à prendre une courte douche pour vous rincer et enlever les pollens présents sur votre corps.

Changez de vêtements. Lavez les vêtements utilisés pendant la sortie pour éliminer les pollens qui y sont fixés.

3

Implication dans la lutte contre sa dispersion

Le risque sanitaire présenté par l'Ambroisie est de plus en plus important. Lorsque vous la voyez en petite quantité, et si vous n'êtes pas allergique, n'hésitez pas à l'arracher. Le port de gant est conseillé.

Si elle est présente en nombre, signalez-le au propriétaire de la parcelle ainsi qu'à votre mairie. Il est primordial d'agir avant la floraison pour éviter la dissémination du pollen.

Les interventions d'arrachage sur les plants jeunes et avant la floraison sont les plus efficaces.



UNION RÉGIONALE
CENTRE - VAL DE LOIRE
ENGAGÉ PAR NATURE !

LA NATURE L'ESPRIT TRANQUILLE

Adoptez les bons gestes



1 LE JARDIN, ZONE CULTIVÉE À PARTAGER

- Les herbes hautes sont un refuge idéal pour tout type d'insectes, ceux que l'on souhaite trouver au jardin... et les autres ! Aménagez des sentiers "tondus" pour circuler et gardez les herbes hautes plutôt loin de la maison.
- Quelques espèces cultivées peuvent présenter des risques pour notre santé. Ainsi, la sève du panais et des feuilles de figuier peuvent parfois provoquer des brûlures...

2 UNE TENUE ADAPTÉE POUR SES ACTIVITÉS

- Pour limiter les parties exposées de notre corps aux insectes piqueurs, aux tiques et aux plantes urticantes, préférez un pantalon léger à un short ainsi que des chaussures fermées et montantes.
- Pour les sportifs, un collant sera bien plus adapté qu'un short.
- Si vous choisissez d'utiliser un répulsif pour éloigner moustiques, tiques... , privilégiez la pulvérisation sur les vêtements plutôt que directement sur la peau et choisissez des produits d'origine naturelle.

3 AU BORD DE L'EAU

- Soyez attentifs aux bulletins de suivi de la qualité des eaux, et respectez les consignes de sécurité.
<http://baignades.sante.gouv.fr/baignades>
- Ne vous baignez pas dans des eaux colorées (souvent dues à une prolifération d'algues susceptibles d'émettre des toxines).
- L'eau est un vecteur de transmission à l'homme de la leptospirose : maladie transmise par contact de la peau lésée ou d'une muqueuse avec de l'urine d'animaux porteurs de l'infection (rongeurs, bétails, chien...).
- Pensez à vous doucher une fois rentré chez vous si vous avez pratiqué une activité dans l'eau. Désinfectez vos plaies et égratignures.

4 POLLEN ET ALLERGIE

- Ce sont généralement les pollens des arbres et des graminées qui provoquent des allergies. La période de floraison est souvent propice à une forte présence de pollen dans l'air.
Pour les personnes allergiques ou sensibles :
 - Consultez les bulletins polliniques édités par le Réseau National de Surveillance Aérobiologique (R.N.S.A.) pour planifier vos sorties sans soucis d'allergie : <https://www.pollens.fr>
- Pendant vos activités, bien qu'invisibles, les pollens se sont déposés sur vos vêtements, votre peau et vos cheveux. Rincez-vous et changez de vêtements.
- Si vous êtes très sensible au pollen, sortez après une averse, les pollens auront été déposés sur le sol ou bien encore portez un masque.
- Suivez les traitements prescrits par votre médecin.

5 ATTENTION PIQUES

- Il est important de savoir identifier qui est à l'origine de la piqûre pour savoir réagir. Les responsables peuvent être nombreux ! Frelons, abeilles, guêpes, fourmis, araignées, aoûtats, orties...
- Le mieux est encore d'éviter la piqûre. Gardez vos distances avec un nid d'insectes. Ne cherchez pas à le détruire, contournez-le. Gardez votre calme, évitez les grands gestes.
- Restez sur les chemins entretenus pour éviter les plantes urticantes et autres surprises désagréables.
- En cas de réaction allergique, contactez votre médecin ou le 15.

6 SURVEILLANCE POUR LES ANIMAUX AUSSI

- Vos animaux doivent être soumis à la même vigilance que vous.
Leur santé peut être affectée de la même manière et ils peuvent vous transmettre des éléments pathogènes attrapés dans la nature.
- Pensez à les ausculter au retour de sorties nature. Des tiques pourraient, par exemple, les avoir piqués.

7 GOURMANDISE ET PRUDENCE FONT BON MÉNAGE

- Soyez sûrs de ce que vous cueillez. Aidez-vous de guides pratiques d'identification. Les pharmaciens peuvent aussi vous renseigner notamment sur les champignons. Au moindre doute, demandez conseil avant de déguster !
- Évitez de cueillir des baies, des feuilles ou des fleurs à moins de 1m de hauteur. Elles pourraient être souillées par de l'urine, et potentiellement parasitées par l'échinocoque : ver plat qui peut transmettre l'échinococcose, maladie pouvant être grave pour l'homme.
- Lavez correctement tout ce que vous récoltez.
- Préférez cuire les fruits de votre récolte plutôt que de les manger crus.
- Privilégiez les zones de cueillette que vous connaissez et qui ne sont ni traitées ni proches de zones agricoles. Évitez les bords de route.

8 PARTAGEZ VOS OBSERVATIONS ! C'EST SIMPLE ET UTILE

Chacun peut contribuer à la connaissance et au suivi de certaines espèces sauvages à risque sanitaire. Pour cela des programmes pédagogiques vous permettent de partager vos observations. On appelle cela les sciences participatives pour la biodiversité. Vous pouvez y prendre part.

www.signalement-ambroisie.fr

La plateforme « Signalement Ambroisie » permet à chacun de participer au signalement de l'Ambroisie.

www.citique.fr

Le CPIE Nancy Champenoux et le Laboratoire Tous Chercheurs INRA Grand Est ont mis en place le programme CITIQUE : projet de recherche participative où les citoyens peuvent aider la recherche sur les tiques et les maladies qu'elles transmettent. Signalez vos piqûres de tiques. Récoltez les tiques retirées et envoyez-les par la poste à l'Union Régionale des CPIE Centre-Val de Loire qui les transmettra à l'INRA (adresse d'envoi : URCPIE Centre-Val de Loire, 4 route de l'Abbaye-37500 Seuilly).

<https://signalement-moustique.anses.fr>

Vous avez observé un ou des Moustiques tigre chez vous, signalez-les sur la plateforme « Signalement Moustique tigre ».

