



UNION RÉGIONALE
CENTRE - VAL DE LOIRE
ENGAGÉ PAR NATURE !

LA NATURE L'ESPRIT TRANQUILLE

Adoptez les bons gestes



5 ATTENTION PIQÛRES

- 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.

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.