

POUR PROFITER DE L'ÉTÉ AU MAXIMUM ET EN SANTÉ!

Rouyn-Noranda, le 4 juillet 2018 — Afin de profiter de l'été en toute prudence, la Direction de santé publique du Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de l'Abitibi-Témiscamingue souhaite rappeler à la population quelques mesures de prévention estivale.

EXPOSITION AU SOLEIL

La lumière du soleil est bénéfique pour la santé, mais une surexposition aux rayons ultraviolets (UV) augmente le risque de coups de soleil, de cancers de la peau et de cataractes. Limiter le plus possible l'exposition au soleil de même que celle de vos enfants lorsque les rayons sont au zénith (entre 10 h et 15 h) ou lorsque l'indice UV est égal ou supérieur à trois.

Et lorsque vous vous exposez au soleil :

- Utilisez un écran solaire avec un facteur de protection solaire (FPS) de 15 ou plus sur les parties exposées de votre corps. Appliquez-le au moins 20 minutes avant d'aller dehors;
- Portez des lunettes de soleil anti-UV, pour protéger vos yeux;
- Portez un chapeau à large bord de préférence, pour protéger votre tête, votre visage, votre cou et vos oreilles.

DERMATITE DU BAIGNEUR

Lors de baignade dans un lac ou une rivière, il peut arriver que de petites larves microscopiques, les cercaires, provoquent à l'occasion une démangeaison de la peau et de petits points rouges ressemblant à une piqûre d'insecte, c'est la **dermatite du baigneur**. Ne vous privez pas de vous baigner pour autant! Pour éviter les effets désagréables :

- Bougez, nagez, ne restez pas immobile dans l'eau plus de 10 minutes à la fois;
- Frottez-vous vigoureusement avec une serviette en sortant de l'eau.

PÊCHE SPORTIVE

La consommation de poisson est excellente pour la santé. Ce dernier contient des acides gras essentiels qui aident à prévenir les maladies cardiovasculaires. Cependant, certains poissons comme le doré, le brochet, l'achigan ou le touladi peuvent accumuler du **mercure** dans leur organisme. De façon générale, une consommation occasionnelle (deux repas par mois) ou même un excès lors d'une pêche fructueuse ne présente pas de risque significatif pour la santé. Par contre, par prudence, nous déconseillons aux **femmes enceintes ou qui allaitent** de consommer les espèces de poissons mentionnées précédemment. Si vous souhaitez savoir si une restriction de consommation s'applique au poisson du lac où vous pêchez, consultez le *Guide de consommation du poisson de pêche sportive en eau douce* du Ministère du Développement durable, de l'Environnement et de la Lutte aux Changements climatiques (MDDELCC) au www.mddelcc.gouv.qc.ca/eau/guide/index.htm.

UNIR NOS FORCES
POUR LE BIEN-ÊTRE
DES GENS D'ICI

HUMANISME

ENGAGEMENT

TRANSPARENCE

COLLABORATION

HERBE À POUX

L'herbe à poux est bien présente en région, tout particulièrement au Témiscamingue. Avant qu'elle n'envahisse l'ensemble des bords de route et des terrains vagues, il faut arriver à contrôler le développement de cette herbe. Apprenez à l'identifier et arrachez-la dès que vous la repérez pendant vos promenades. Une visite à ce site Internet vous en apprendra davantage : <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-et-environnement/#c463>

– 30 –

Source : *Krystina Sawyer*
Adjointe au PDG - relations médias
CISSS de l'Abitibi-Témiscamingue

Pour entrevue : *Karine Godin*
Direction des ressources
humaines, des communications
et des affaires juridiques
819 764-3264, poste 45169