

La Lettre

aux Partenaires



Mon parc naturel
MA SANTÉ

Mon environnement, c'est aussi ma santé

J'agis pour les protéger tout au long de l'année !

Nature sauvage ou espaces verts aménagés, environnement rural ou urbain, biodiversité présente ou érodée... La qualité de nos milieux de vie participe à notre bonne santé.

Au croisement des enjeux de préservation de l'environnement et de prévention sanitaire, le Parc fait le lien pour vous aider à protéger votre santé dans un environnement que l'on espère toujours plus sain.

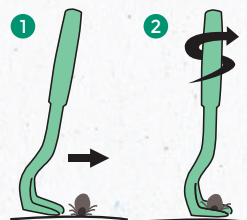
La santé environnementale, définie par l'Organisation Mondiale de la Santé, consiste à protéger la population, des causes environnementales pouvant engendrer des problèmes de santé publique. Elle vise à créer les conditions nécessaires de prévention pour que chacun puisse agir sur les déterminants de santé et obtenir un cadre de vie favorable dans une dynamique de changement de comportement.

Retrouvez à l'intérieur les gestes simples à s'appropriier au fil des saisons. Faites-en des réflexes santé pour prévenir les désagréments qui nous menacent.

La nature n'est pas dangereuse et ses bénéfices sur notre santé physique et mentale sont **scientifiquement prouvés**. Le « syndrome du manque de nature » est même évoqué lorsque le contact avec le vivant nécessaire à notre équilibre, est rompu. **Néanmoins savoir anticiper les risques de nos activités sur notre santé reste indispensable.**

Le printemps est de retour,
à nous les activités en extérieur... mais attention aux **tiques**, y compris dans votre jardin !

Nymphes de petite taille surtout et grosses femelles adultes peuvent piquer l'Homme de manière indolore dans les zones humides et boisées. Vous aviez les bons réflexes de porter des vêtements couvrants et de vous inspecter après une activité de pleine nature ? Il va falloir y penser aussi quand vous passez du temps dans votre jardin car 1 personne sur 3 déclare y avoir été piquée. **Si vous retirez correctement la tique dans les 12h, vous ne risquez rien.** La transmission de virus, bactéries ou parasites lors de son repas de sang ne se fait pas immédiatement. Sachez aussi qu'elles ne sont pas toutes infestées mais **maintenez votre vigilance en saison car avoir été piqué n'immunise pas pour l'avenir.**



RAPPELÉZ-VOUS DES GESTES ESSENTIELS GRÂCE AU TIRE-TIQUE :

- Traquer les tiques accrochées : corps entier et tête.
- Intervenir sous 12 heures puis nettoyer au savon ou désinfecter.
- Relativiser sur le faible risque de contamination en agissant vite.
- Examiner toute réaction suspecte de la zone pendant 30 jours et consulter.

Plongeant dans l'hiver,
on espère le retour de la neige et du feu de bois réconfortant mais pas au détriment de la **qualité de l'air** !

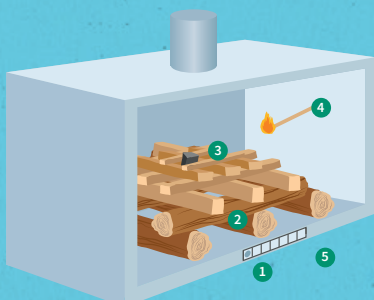
QUALITÉ DE L'AIR INTÉRIEUR

Les foyers ouverts ou les anciens modèles d'inserts sont des sources de pollution de nos habitats en plus de leur faible rendement énergétique. **Le chauffage au bois, bien sec évidemment** et exempt de peintures ou vernis... repose sur des bonnes pratiques pour être efficace.

Lors de sa combustion, le bois émet du monoxyde de carbone, des composés organiques volatils, des particules fines, des oxydes d'azote et des hydrocarbures aromatiques

L'ALLUMAGE INVERSÉ POUR MOINS POLLUER

L'allumage inversé permet de réduire les émissions de particules fines lorsque vous allumez votre feu.



- Ouvrez toutes les arrivées d'air de l'appareil.
- Empilez les bûches, celles de plus petit diamètre en haut. Ne surchargez pas le foyer et espacez les bûches pour que l'air circule.
- Placez des petits morceaux de résineux sec et un cube d'allumage (sans produit pétrolier) sur le dessus.
- Allumez le cube et fermez la porte.
- Baissez les apports d'air au bout de 30 à 40 minutes si votre foyer était froid à l'allumage et au bout de 10 minutes si le foyer était déjà chaud.

Source ; ADEME

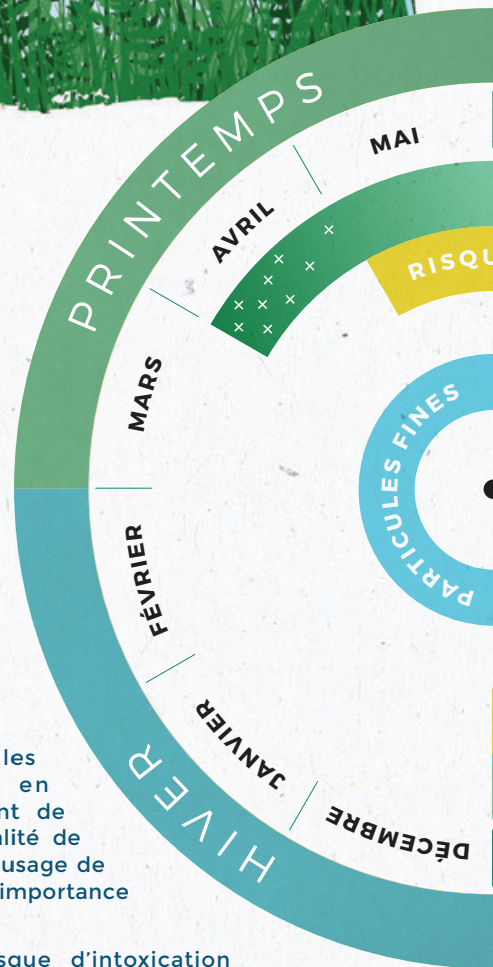
polycycliques dont les émissions varient en fonction du rendement de l'appareil et de la qualité de la combustion. Le bon usage de l'appareil a donc une importance décisive.

N'oublions pas le risque d'intoxication au monoxyde de carbone avec nos appareils de chauffage mal réglés. Quel que soit le risque (particules, polluants chimiques, matériaux émissifs...), **il convient d'aérer son logement (ou son lieu de travail) en grand tous les jours de l'année au moins 10 minutes.**

« Et pourtant l'air extérieur est pollué ? » Oui, mais 5 fois moins que l'air intérieur qu'il faut régulièrement renouveler.

DÉCHETS VERTS ET ÉCOBUAGE

Pour agir sur notre territoire, au-delà des émissions liées au transport, sachez que le brûlage à l'air libre des déchets verts est interdit et répréhensible. Il existe quelques dérogations, soumises à déclaration en mairie, pour l'écobuage. **Ces pratiques dégradent la qualité de l'air localement en émettant un fort taux de particules fines qui se dispersent mal en hiver en zone de montagne et participent quoiqu'il en soit à la pollution atmosphérique globale. Les alternatives sont à privilégier lorsqu'elles existent.**



L'été bat son plein,

C'est le temps des flâneries en terrasse et du **moustique tigre** qui a la bonne idée de piquer même le jour !



chikungunya, dengue, zika. Rassurons-nous pour contracter l'une de ces maladies, il faudrait être piqué après un voyageur déjà malade et déclencher un fort syndrome grippal poussant à consulter.

Il est plus petit que le moustique commun, 5 mm environ, avec le corps noir rayé de blanc. Il vole bas sans bruit et fait mal en piquant, c'est le moustique tigre.

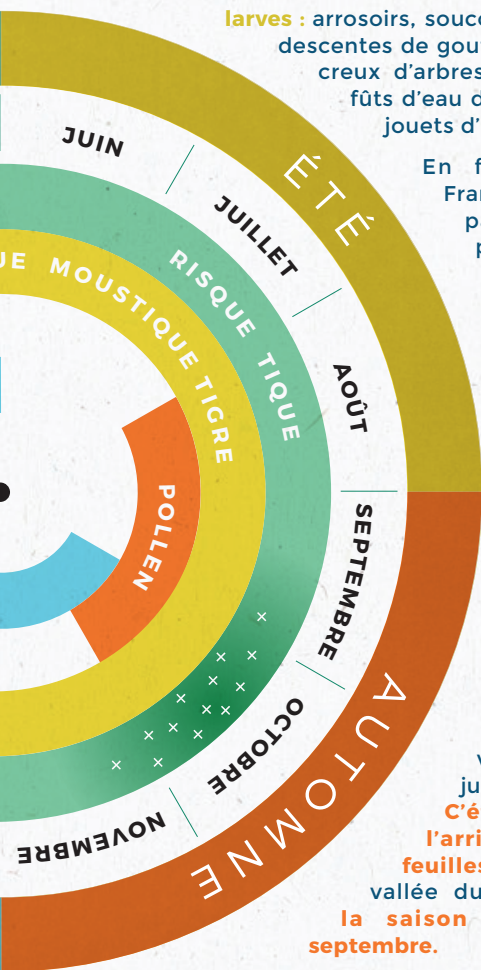
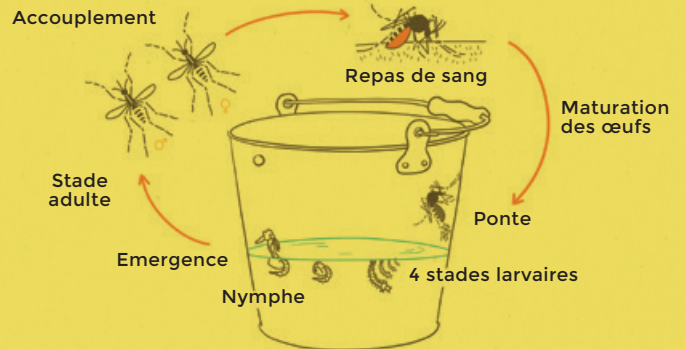
Il habite en zone urbanisée car sa femelle a besoin de sang humain pour son cycle de reproduction, avant de pondre dans un rayon de 150 m dans la moindre petite réserve d'eau stagnante. Dans la journée, il a tendance à s'abriter de la forte chaleur dans les buissons et taillis. Puisqu'il pique plutôt au lever et au coucher du soleil avec un pic l'été, juste pendant l'apéritif (rrrrhh !!!), les chauves-souris ne peuvent pas beaucoup nous en débarrasser. L'action humaine est alors la seule solution pour le limiter. **Vider 1 fois par semaine et après chaque pluie, les nombreux endroits qui peuvent contenir l'eau nécessaire au développement des**

larves : arrosoirs, soucoupes de pots de fleurs, descentes de gouttière, plaques d'égouts, creux d'arbres, vieux pneus, bassins, fûts d'eau de pluie sans couvercles, jouets d'extérieur...

En forte progression en France, il est très surveillé par les autorités car il peut être le vecteur de maladies tropicales :

La probabilité est donc faible. **Porter des vêtements longs et protéger les pieds et chevilles réduit efficacement l'exposition aux piqûres.** Seulement en cas de foyer infectieux avéré, la démoustication chimique (produit unique et non-sélectif pour les autres insectes) sera envisagée par les autorités sanitaires dans un périmètre limité. **Alors soyons vigilants dès le printemps et privons-le d'eau !**

CYCLE DE VIE DU MOUSTIQUE



Avant de laisser la place à l'automne, le mois d'août libère les **pollens d'ambrosies** qui provoquent de très fortes allergies respiratoires...

Vous pensiez qu'une fois la rhinite allergique printanière (cyprès, noisetier, bouleau...) et les rhumes des foins passés (graminées), vous seriez tranquille jusqu'à l'année prochaine?

C'était sans compter sur l'arrivée de l'ambroisie à feuilles d'armoise, depuis la vallée du Rhône, qui prolonge la saison pollinique jusqu'en septembre.

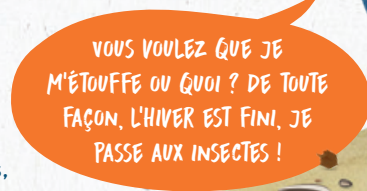
Cette plante annuelle introduite accidentellement au 19^{ème} siècle, aime les sols nus et entre en concurrence avec les cultures. **Après sa floraison l'été, elle libère des pollens hautement allergisants dont 5 grains par m³ d'air suffisent à déclencher**

une réaction (rhinite, eczéma, asthme, conjonctivite...).

Détectée au nord-est du département et surveillée de près, **il est impératif de ne pas la laisser s'étendre.** Une autre ambroisie, la trifide aux 3 feuilles découpées, est également à surveiller.

Alors que faire ? D'abord **apprendre à la reconnaître** sans la confondre avec l'armoise locale avec **2 signes simples qui ne trompent pas (feuilles découpées vertes sur les deux faces et sans odeur) et adopter la bonne action à chaque stade de développement.**

Enfin surveillez son arrivée accidentelle chez vous par l'apport de terre végétale ou de graviers et via les mélanges de graines pour oiseaux contenant surtout du tournesol.



VOUS VOULEZ QUE JE M'ÉTOUFFE OU QUOI ? DE TOUTE FAÇON, L'HIVER EST FINI, JE PASSE AUX INSECTES !

3 mm	10 cm	50 cm	1 m		
MAI	JUIN	JUILLET	AOÛT/SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE
	Période de croissance		Période de floraison	Fane	Prolifération des graines
	Arracher plantules et plantes		Signaler sa présence		

2800 morts prématurées par an imputables à la qualité de l'air en Occitanie, les Pyrénées Ariégeoises parmi la quarantaine de territoires touchés par le moustique tigre, une recrudescence de malades de Lyme et 2 espèces d'ambrosies envahissantes, **agissons !**

www.moustiquetigre.org

Surveillance pollinique : www.pollens.fr/les-risques/risques-par-pollen/2019 et www.pollens.fr

www.fredonoccitanie.com pour l'ambrosie

www.atmo-occitanie.org pour la qualité de l'air extérieur

Observatoire de la qualité de l'air intérieur : OQAI rubrique les bons gestes et www.prevention-maison.fr et jeu www.pollukill.fr

www.citique.fr/signalement-tique

Vidéo du Graine Occitanie : tiques, bonnes pratiques

https://signalement-moustique.anses.fr/signalement_albopictus ou application mobile iMoustique®

www.signalement-ambrosie.fr et <http://pee.cbnpmp.fr/contribuer-au-reseau-surveillance>

Dépliant maladie de Lyme et prévention des piqûres de tiques

www.moustiquetigre.org : guide de protection personnelle

www.ariegenature.fr pour le risque Ambrosie

Alertes pollen du RNSA pour assurer un suivi personnalisé de son allergie

www.ademe.fr : guide-pratique-chauffage-au-bois-mode-emploi

www.ademe.fr : guide-pratique-un-air-sain-chez-soi

www.clcv.org : aerer-pour-ameliorer-la-qualite-de-l-air-interieur

J'en parle autour de moi : à la maison, au travail, à l'école, en terrasse, pendant mes loisirs en plein air...

J'explique les gestes de prévention simples que j'ai compris et que j'applique et notamment les actions favorables à la santé du quotidien.

Selon mon mode d'habitat, j'organise des réunions collectives pour agir : espace documentation sur www.moustiquetigre.org

Au-delà de ces ressources, vous vous posez des questions, vous souhaitez agir ou organiser un événement associatif, professionnel, communal...

RETROUVEZ les documents en téléchargement et les actualités en santé-environnement ici : <http://www.parc-pyrenees-ariegeoises.fr/les-actions-du-parc/sante-environnement/>

CONTACTEZ : Aurélie Belin, chargée de projet santé-environnement : a.belin@parc-pyrenees-ariegeoises.fr

