

Une belle balade en forêt en famille, une petite randonnée, un moment pour s'occuper du potager ou simplement un bol d'air dans son jardin ou ailleurs, les plaisirs sont nombreux dans la nature.

Dans ce document, vous trouverez quelques informations utiles pour avoir les bons réflexes qui vous permettront de profiter pleinement de ces moments en toute sérénité et sécurité avec des conseils pour éviter piqûres, maladies et autres désagréments par quelques gestes simples de prévention et de protection.

Nous contacter : **Maison de la réserve**
1 rue de l'Eglise - 77114 Gouaix - Tél.: 01 64 00 06 23
Mail : labassee@espaces-naturels.fr
Horaires : 9h-12h / 14h-18h du lundi au vendredi.

www.reserve-labassee.fr
www.facebook.com/reserve.labassee



Conception et réalisation :
Association de Gestion de la réserve
naturelle de la Bassée (A.G.R.E.N.A.B.A.).

Crédits photos :
AGRENABA, Blanchard D., Bresson T., Meunier C.,
Muhammad Mahdi K., Otom, Pouet R., Reina A., Souchet A.



Les bons réflexes pour profiter pleinement de la nature



Ecureuil roux

 Réserve Naturelle
LA BASSEE





La tique

Au retour des beaux jours, la tique pointe le bout de son nez ! Ce petit parasite peut quelquefois être à l'origine de problèmes de santé. La tique peut transmettre des maladies et notamment la maladie de Lyme, dangereuse, et grave parfois, pour l'homme et les animaux.

Adoptez la bonne tactique contre les tiques :

- 🍃 Porter des vêtements clairs de préférence et couvrant la plus grande partie du corps (pantalon, chapeau, manches longues, chaussures montantes ou encore grandes chaussettes qu'on fait passer sur le pantalon !),
- 🍃 Lors de votre balade, **rester sur les chemins** et éviter les broussailles, les fougères et les herbes hautes,
- 🍃 Mettre sur les vêtements des répulsifs (huiles essentielles d'arbre à thé, de lavande ou de menthe, citronnelle, ou encore produit répulsif à base de géranium).

Après l'activité, examiner attentivement tout votre corps ! Cuir chevelu, aisselles, plis du coude ou du genou,... N'hésitez pas à demander de l'aide.

Si vous constatez la présence d'une tique :

- 🍂 La retirer le plus rapidement si possible avec un **tire-tique**, que vous trouverez en pharmacie, en tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre,
- 🍂 Nettoyer la zone de morsure et mettre du désinfectant,
- 🍂 Consulter rapidement votre médecin ou votre pharmacien, en particulier en cas d'apparition de rougeur, fatigue, maux de tête, fièvre ou douleur musculaire,
- 🍂 Signaler votre piqûre (ou celle de votre animal) sur l'application gratuite « Signalement tique », vous permettrez ainsi à l'INRA de collecter des données pour faire avancer leurs recherches !





Le moustique

Au printemps, avec l'alternance de pluies et d'épisodes plus chauds, c'est la période idéale pour la prolifération des moustiques. Cet insecte est bien connu pour ces piqûres, plus ou moins douloureuses mais surtout qui nous démangent !

Sachez tout de même que seules les femelles qui cherchent à pondre se nourrissent de sang. Les larves participent à la filtration de l'eau et les mâles à la pollinisation ! Sous les tropiques, c'est même grâce à la pollinisation par des moustiques qu'est produit le cacao !

Et le moustique tigre alors ?

Contre toute attente, il n'est pas si facile à reconnaître... De nombreuses espèces de moustique sont rayées ! Le moustique tigre est très petit (en moyenne un demi-centimètre), il a des rayures noires et blanches très nettes sur **le corps et les pattes** ainsi qu'une ligne blanche entre les ailes qui sont très sombres. Il est très silencieux mais son vol est très lent.



Pour vous protéger, nous vous conseillons de :



- ✓ Vérifier que vos gouttières ne sont pas bouchées et **se débarrasser de tout objet qui pourrait retenir de l'eau** (soucoupes, pneus usagés, vases, bidons, bâches, poubelles à ciel ouvert, brouettes...) car les femelles pondent dans des zones où l'eau stagne,
- ✓ Dans le jardin, favoriser l'accueil de prédateurs naturels (hirondelles et autres oiseaux ou les chauves-souris) en posant des nichoirs par exemple !

- ✓ **Porter des vêtements couvrant tout le corps**, y compris les jambes et les bras, de préférence amples (car les moustiques peuvent piquer à travers des vêtements serrés),
- ✓ A l'intérieur, les **moustiquaires** sont très efficaces, sinon utiliser un répulsif ou installer des plantes comme le géranium citronnelle sur le bord de fenêtres...

NB : L'Organisation Mondiale de la Santé recommande les répulsifs cutanés, notamment à base de DEET parfois controversés car des études montrent une possible toxicité, pour les femmes enceintes et les enfants.

A plus large échelle, les collectivités ont souvent recours à des traitements chimiques ou insecticides mais d'autres solutions existent comme le piégeage ou l'introduction de mâles stériles.

Les chenilles processionnaires



Les chenilles processionnaires du pin ou du chêne sont les larves de papillons de nuit d'origine méridionale. La ponte a lieu en été, et les jeunes chenilles vivent en colonie dans une bourse de soie qu'elles tissent progressivement pour se protéger des intempéries et des prédateurs. Pour se nourrir, elles en sortent en file indienne, d'où leur nom.

Outre le fait qu'elles nuisent au bon développement des arbres, elles causent également des problèmes sanitaires du fait de la libération dans l'air de **poils urticants très allergènes** pouvant provoquer des atteintes cutanées (démangeaisons, œdèmes...), oculaires (conjonctivite, glaucome,...) ou encore respiratoires (crise d'asthme...).

Les techniques de lutte varient au cours de l'année pour s'adapter au stade de développement des chenilles (différent entre les 2 espèces), consultez les professionnels agréés qui sauront vous proposer la solution la mieux adaptée à votre situation :

- 🍁 Lutte biologique en favorisant leurs prédateurs (mésanges et chauves-souris,...),
- 🍁 Techniques de piégeage (écopieges ou pièges à descente, pièges à phéromones),
- 🍁 Moyens mécaniques (coupe de nids et brûlage des cocons),
- 🍁 Traitements avec un insecticide biologique à base de *Bacillus Thurengiensis*.

Malheureusement, il n'existe actuellement aucun moyen de se débarrasser définitivement des chenilles. Les traitements sont à refaire chaque année. En effet, même si l'on détruit toutes les chenilles vivantes sur son terrain, les arbres seront ré-infestés l'année suivante par des papillons pouvant provenir de plusieurs kilomètres.

Alors comment se protéger ?

- ✓ **Ne pas s'approcher ni manipuler les chenilles** ou leur nid, ni laisser les enfants jouer sous un arbre atteint,
- ✓ **Porter des vêtements longs** et éviter de se frotter les yeux pendant une balade, et, en cas de doute, prendre une douche et changer de vêtements,
- ✓ Ne pas faire sécher son linge en extérieur à côté d'arbres infestés,
- ✓ **Laver les fruits et légumes du jardin.**

Dès l'apparition de symptômes ou de réactions allergiques, consulter un médecin ou un pharmacien (ou un vétérinaire dans le cas des animaux domestiques).



Le Frelon asiatique

Actuellement, en Europe nous n'avons que 2 espèces de frelons : le Frelon européen et le Frelon asiatique. Le Frelon asiatique est plus petit et plus sombre avec une seule bande jaune à l'extrémité de l'abdomen, une face orangée et des pattes jaunes aux extrémités. Il est, comme son nom l'indique, originaire d'Asie, et est arrivé en France dans des poteries pour bonzaïs. C'est un grand prédateur des abeilles domestiques, des guêpes sociales et de divers autres insectes, il est d'ailleurs considéré comme une espèce exotique envahissante au titre du code de l'environnement.

Que faire en cas de piqûre ?

Les piqûres sont très douloureuses et, en grand nombre, elles peuvent provoquer de graves problèmes de santé voire plus. Les réactions peuvent être très variables mais pensez à :

- Retirer bagues et bracelets si la piqûre a eu lieu sur la main et **appeler les secours en présence de tout symptôme évoquant un choc allergique** (difficulté à respirer, démangeaison, gonflement du visage, malaise, nausée,...) **ou en cas de piqûres multiples.**
- Laver et désinfecter l'endroit où vous avez été piqué puis poser un glaçon recouvert d'un mouchoir pour aider à dégonfler, soulager la douleur et éviter tout risque d'infection. Si la douleur persiste, consulter votre médecin ou votre pharmacien.

Que faire si vous découvrez un nid ?

- Ne pas s'en approcher !**
- Appeler les pompiers en cas de situation présentant un caractère d'urgence (proximité d'une école, sur la voie publique...),
- Dans le domaine privé, se rapprocher de sa Mairie**, localement des solutions peuvent être apportées (c'est notamment le cas dans la Communauté de communes du Provinois), **ou du Groupement de défense sanitaire apicole de Seine-et-Marne (GDSA77)** qui vous conseillera et/ou fera intervenir un spécialiste. Notez que ces interventions sont le plus souvent à la charge des particuliers.



Les Frelons asiatiques sont davantage agressifs à proximité de leur nid, soyez donc vigilants avant de jardiner, notamment lors de la taille des haies.

Plus d'infos et pour signaler vos observations : frelonasiatique.mnhn.fr

L'échinococcose alvéolaire

Les échinocoques sont des **vers plats** dont l'adulte est un parasite des renards ou des chiens et, plus rarement, des chats. Ils ne sont pas dangereux pour nos animaux de compagnie, mais leur forme larvaire peut être à **l'origine d'une maladie grave chez l'Homme** : l'échinococcose alvéolaire, qui touche le foie. Il n'existe pas de symptôme typique permettant de détecter l'infection, or 5 à 15 ans peuvent s'écouler entre l'infection et l'apparition des premiers signes cliniques... Contactez votre médecin ou votre pharmacien pour plus d'informations. Cette maladie est transmise à l'homme par ingestion accidentelle d'œufs retrouvés sur les poils des chiens (ou dans leur salive) ou les fruits et les légumes contaminés cueillis dans votre jardin ou en pleine nature.



Alors voici quelques gestes simples pour se protéger :

- Vermifuger régulièrement votre animal** (consulter votre vétérinaire ou votre pharmacien),
- Se laver les mains après avoir caressé un animal ou après avoir jardiné,
- Rincer abondamment les fruits et légumes cueillis** (nous rappelons que la cueillette dans la réserve naturelle de la Bassée, comme dans la plupart des réserves, est interdite), et faire cuire au maximum les végétaux (au moins à 60° pour éliminer le parasite),
- Ne pas porter les mains à la bouche en balade.

La leptospirose

La leptospirose est une maladie transmise par une bactérie présente chez certains animaux (rats, ragondins, mammifères,...), elle est **éliminée par leurs urines et contamine l'environnement** (rivière, étang, zone humide...). Lors d'une activité en eau douce ou au contact d'animaux porteurs de la maladie, il est possible de la contracter également.

Protégez-vous en respectant quelques précautions :

- Eviter tout contact des mains souillées avec sa bouche, ses yeux, son nez,
 - Désinfecter et protéger les plaies cutanées, et se laver les mains à l'eau claire et au savon après toute activité de loisir ou sportive,**
 - Porter des équipements de protection en fonction de son activité : bottes,...
- Consultez votre médecin ou votre pharmacien, en cas d'apparition brutale d'une forte fièvre, de douleurs musculaires et articulaires, de maux de têtes ou troubles digestifs fréquents.

NB : Pour les usagers et les professionnels en contact régulier avec des zones humides, un vaccin est également disponible (demandez conseil à votre médecin ou votre pharmacien).