

Baignade dans les lacs et cours d'eau Conseils de prévention liés à la qualité de l'eau

Même si l'eau d'un cours d'eau, d'un lac ou d'une plage semble de belle apparence, elle peut être polluée par des contaminants microscopiques. La pratique d'activités aquatiques dans ces milieux peut comporter des risques à la santé si l'eau n'est pas de bonne qualité.

Les milieux aquatiques reçoivent, à des degrés divers, des eaux usées et des eaux de ruissellement agricoles et urbaines. Celles-ci contiennent généralement des microbes et autres contaminants pouvant affecter la santé humaine. De plus, certains milieux aquatiques peuvent être affectés par des proliférations de cyanobactéries (algues bleu vert) potentiellement dangereuses ou par la présence de cercaires (larves) pouvant causer la dermatite du baigneur. La qualité de l'eau d'un milieu aquatique peut varier beaucoup d'un endroit à l'autre et à l'intérieur d'une même journée.

Pour réduire les risques à votre santé, la Direction de santé publique recommande de se baigner aux endroits où la qualité de l'eau est affichée et régulièrement mesurée (ex. : plage publique participante au programme Environnement-Plage).

De plus, il est important de suivre certaines consignes pour prévenir les problèmes de santé. Les activités de contact avec l'eau (ex. : pataugeage, baignade, kayak, ski nautique, planche à voile) ne sont pas recommandées notamment dans les cas suivants :

- Lorsqu'une plage publique affiche une cote bactériologique « D » ou un avis de fermeture;
- Pendant 24 à 48 heures suivant une forte pluie ou une pluie persistante;
- Aux endroits situés à proximité de rejets pluviaux ou d'autres sources de pollution;
- Si l'eau semble affectée par des cyanobactéries (eau avec écume ou coloration bleu vert);
- Si vous avez une blessure ou une plaie ouverte.

En tout temps, il faut éviter d'avalier de l'eau durant la baignade. Immédiatement après la baignade, il faut se sécher en se frottant avec une serviette. L'ingestion ou le contact avec une eau de mauvaise qualité peut vous occasionner notamment des gastro-entérites, des dermatites et des infections aux yeux, aux oreilles et à la gorge. Les enfants, les personnes âgées et les personnes avec des maladies chroniques risquent davantage de développer des problèmes de santé.

Dès la mi-juin, vous pouvez consulter la cote bactériologique de l'eau des plages publiques participantes au programme Environnement-Plage sur le site internet <http://www.mddep.gouv.qc.ca/programmes/env-plage/index.htm>.

**Si vous avez des symptômes à la suite de la baignade,
contactez le service Info-Santé au 811**