



Prudence lors de la baignade

Les eaux inconnues peuvent receler des dangers. Ce que l'on sait moins, c'est que les accidents surviennent aussi dans les piscines – pour diverses raisons.

TEXTE: JÜRIG LENDEMANN

Lorsqu'il fait chaud en été, ce ne sont pas seulement les plages des destinations de vacances qui se remplissent, mais aussi les pelouses des piscines suisses en bord de rivière, de plage, en plein air ou couvertes. On met régulièrement en avant les dangers des fonds marins, des courants, de toutes sortes d'habitants aquatiques et l'utilisation imprudente de matelas pneumatiques et de bateaux gonflables sur les rivières, les lacs et la mer.

Ce que l'on sait moins, c'est que les accidents dans les piscines sont aussi nombreux. «Selon une extrapolation, environ 16 000 acci-

dents non mortels liés aux sports aquatiques se produisent chaque année dans la population suisse. Un tiers des accidents concernent les enfants de moins de 16 ans», indique le rapport n° 65 du Bureau de prévention des accidents. Et de poursuivre: «Le taux d'accidents le plus élevé chez les personnes du segment LAA (personnes actives couvertes par l'assurance-accidents obligatoire (LAA) se situe chez les 15–19 ans et les 20–24 ans.» Les blessures les plus fréquentes sont celles des pieds et des orteils (21%), du visage (11%) et de la zone tête/visage/cou (8%). Les types de blessures les plus courants sont les contusions (29%), les plaies ouvertes (26%) et les entorses/foulures (24%).

Ce que l'on sait moins, c'est que les accidents aquatiques et de baignade peuvent survenir même dans les piscines couvertes.

Attention, ça glisse!

Les surfaces humides des piscines couvertes et en plein air ou des rives peuvent être aussi glissantes que les pierres recouvertes d'algues dans l'eau. Elles présentent un risque considérable de glissade, car les endroits dangereux sont à peine visibles à l'œil nu, voire pas du tout. Il est donc conseillé non seulement de se déplacer avec prudence, mais aussi de porter des chaussures adaptées et d'utiliser des échelles et des rampes pour entrer et sortir de l'eau en toute sécurité. En effet, une chute peut entraîner des contusions douloureuses, des ecchymoses, voire des fractures et des commotions cérébrales.

Éviter les collisions

Dans l'eau, les collisions avec d'autres baigneurs peuvent également entraîner des contusions et des ecchymoses. Très souvent, les chocs les plus graves surviennent lors de jeux intrépides ou d'actes imprudents (par excès de confiance) en sautant dans l'eau depuis le bord du bassin. Des baigneurs plus âgés nagent en règle générale à proximité du bord, se sentant plus en sécurité. Pour protéger ces baigneurs, des panneaux interdisant de sauter dans l'eau sont affichés dans les zones dangereuses, mais ils sont souvent si petits qu'ils sont à peine visibles.

Les toboggans, qui font partie des attractions les plus populaires et pas seulement dans les parcs aquatiques, présentent également un risque de contusion. Comme le révèle une étude suisse publiée en 2011, les blessures aux dents et aux lèvres étaient plus fréquentes dans les piscines équipées de toboggans que dans celles ne disposant pas de cette attraction.



Plonger dans des eaux inconnues comporte également des risques, surtout si l'eau est trouble ou si la surface est recouverte de plantes comme des lentilles d'eau. La profondeur de l'eau et la présence d'obstacles tels que des branches ou des pierres sous la surface ne sont pas visibles.

Coupures et écorchures

Au fond d'un plan d'eau, et tout particulièrement sur une plage à la mer, des bris de verre, des morceaux de métal, des pierres ou des coquillages peuvent provoquer des coupures.

Pour les éviter, il faut toujours être à l'affût d'éventuelles sources de danger. L'idéal est de protéger ses pieds avec des chaussures de bain. Celles-ci empêchent non seulement le contact direct avec un sol chaud, mais préservent également les pieds des coraux coupants et des piquants d'oursins lorsque l'on patauge dans la mer.

Se baigner avec des enfants

«La mort par noyade est – après les accidents de la route – la deuxième cause de décès accidentels chez les enfants de moins de 15 ans», rappelle Badi-Info. «N'oubliez pas qu'il n'y a pas de surveillance permanente de la baignade dans les piscines. C'est particulièrement vrai pour les pataugeoires et les bassins non-nageurs. Les exploitants de piscines ont de plus en plus tendance à interdire l'accès aux enfants non accompagnés. À la piscine, l'obligation de surveillance et la responsabilité incombent à 100 % aux parents – leurs yeux doivent être rivés sur les enfants qui ne savent pas nager, et en aucun cas sur les écrans de leur téléphone portable.»

Outre des informations, des conseils et des images sur le thème de la natation et de la baignade, badi-info.ch propose près de 1000 photos de tous les thermes et piscines publiques en plein air, couvertes et récréatives.



Jürg Lendenmann est docteur en biologie végétale. Après des années de pratique pharmaceutique, il écrit depuis 2001 en tant que rédacteur pour des médias spécialisés. Il travaille pour des médias grand public, principalement sur des thèmes liés à la santé.

Conseil en cas de piqûre d'oursin: retirer rapidement le piquant (sorte d'épine), baigner la plaie dans du vinaigre.

Piqûres de méduses

Les méduses, font partie des cnidaires, et sont des animaux urticants. La plupart des espèces ont des cellules urticantes dans leurs tentacules, qui libèrent des toxines au contact. Celles-ci peuvent provoquer des douleurs, des irritations cutanées et des gonflements – parfois même un choc allergique nécessitant un traitement d'urgence.

En cas de piqûre de méduse, il ne faut pas toucher les filaments urticants qui adhèrent à la peau, ni les laver à l'eau douce ou à l'alcool.

Conseil: saupoudrer du sable sur les filaments urticants et laisser sécher; puis gratter avec un objet. Les zones touchées peuvent être traitées avec du vinaigre et refroidies.

Irritations cutanées

Le chlore est ajouté à l'eau des piscines pour la maintenir exempte de germes. Le gaz et ses produits de transformation peuvent irriter les muqueuses des yeux et du nez; l'eau peut également entraîner des otites. Des lunettes de natation et des pince-nez sont utiles à titre préventif. Les oreilles doivent être bien séchées après la baignade. <