



Les astuces pour un plaisir aquatique sans nuage

Pour beaucoup, nager et barboter comptent parmi les plus beaux moments de l'été. Afin que ce plaisir reste entier, nous vous livrons quelques conseils.

TEXTE: JÜRIG LENDEMANN

Certaines personnes fréquentent les piscines couvertes toute l'année pour nager ou pratiquer l'aquagym. En effet, bouger dans l'eau entraîne non seulement les muscles et la circulation, mais ménage aussi les articulations. Beaucoup de ceux qui ne nagent pas en hiver retrouvent également le plaisir de la baignade en été ou lors de vacances dans des régions proches de l'équateur.

Que ce soit en piscine, dans un bassin ou dans des eaux naturelles, il convient de respecter quelques règles.

Composés chlorés

L'eau des bains publics est généralement désinfectée au chlore. Ce gaz inodore réagit avec les composés organiques, comme l'urée, pour former des chloramines. Celles-ci sont non seulement responsables de l'odeur typique de la piscine, mais elles irritent



Des lunettes de natation, un pince-nez et des bouchons d'oreilles peuvent protéger les zones sensibles du corps.

également la peau. Nous excrétons aussi de l'urée par la peau.

> Se doucher avant de nager réduit l'absorption de chlore et diminue de 97% la quantité d'urée sur la peau.



Même les eaux naturelles idylliques cachent des risques comme les courants ou les pierres glissantes.

- > Appliquez sur la peau un produit qui repousse le chlore.
- > Protégez si besoin vos yeux avec des lunettes de natation, les muqueuses nasales avec un pince-nez et les oreilles avec des bouchons d'oreilles.
- > Un bonnet de bain permet de protéger le cuir chevelu et les cheveux.

- > Douchez-vous après la baignade.
- > Éliminez l'eau des conduits auditifs externes.
- > Appliquez un produit de soin sur votre peau.
- > Le chlore peut modifier le pH de la flore vaginale et la rendre plus vulnérable à la colonisation par des germes (voir ci-dessous).

Six règles de baignade

- 1 N'autorisez l'accès à l'eau aux enfants que s'ils sont accompagnés; surveillez les jeunes enfants à portée de main!
- 2 Ne vous baignez jamais sous l'emprise de l'alcool ou de drogues! Ne nagez jamais l'estomac trop plein ou totalement vide.
- 3 Ne plongez jamais dans l'eau si vous avez trop chaud! Le corps a besoin d'un temps d'adaptation.
- 4 Ne plongez pas dans des eaux troubles ou inconnues! L'inconnu peut cacher des dangers.
- 5 Les matelas pneumatiques et les aides à la flottaison n'ont pas leur place en eau profonde! Ils n'offrent aucune sécurité.
- 6 Ne nagez jamais de longues distances seul! Même un corps bien entraîné peut avoir une défaillance.

Germes

La qualité de l'eau n'est pas partout aussi bonne que dans nos bassins indigènes. Pourtant, même ici, des infections par des agents pathogènes, surtout des champignons et des virus, peuvent survenir.

- > Champignons et virus (> verrues): ne marchez pas pieds nus dans les vestiaires, les douches et les piscines.
- > Bactéries: un germe de piscine bien connu est le *Pseudomonas aeruginosa*. Cette bactérie peut provoquer une éruption cutanée avec démangeaisons ou une inflammation du conduit auditif externe (otite du baigneur).
- > Pour éviter que les champignons comme *Candida albicans* et les bactéries ne s'installent dans le vagin, il est utile d'utiliser des crèmes protectrices, d'enlever les maillots de bain mouillés, de se sécher et de laver la zone intime immédiatement après la baignade avec des produits doux. Les

bactéries lactiques (ovules/capsules vaginales, compléments alimentaires) soutiennent une flore vaginale saine et résistante.

- > Pucés de canard: c'est ainsi que l'on nomme les larves de trématodes que l'on peut trouver chez nous dans les eaux stagnantes et peu profondes. Lors d'un second contact, une dermatite du baigneur peut apparaître, se manifestant par une forte éruption cutanée.
- > N'oubliez pas, surtout dans les zones tropicales, de vous protéger contre les piqûres d'insectes, car elles peuvent transmettre des maladies comme la malaria, la dengue et le zika.

Les zones d'ombre du soleil

La lumière du soleil améliore notre moral, mais un excès doit être évité.

- > Protégez votre peau des rayons UV avec un produit résistant à l'eau doté d'un indice de protection élevé. Les rayons UV font vieillir la peau et peuvent causer des cancers cutanés.



Des pauses régulières à l'ombre aident à prévenir l'insolation et le coup de chaleur.

- > Accordez-vous des pauses à l'ombre lors des baignades de soleil pour éviter que le corps ne surchauffe. Sinon, l'insolation et le coup de chaleur menacent.
- > Renouvelez l'application des crèmes et lotions protectrices après la baignade ou au plus tard après une heure.

Risques d'accidents

Les eaux naturelles sont certes sans chlore, mais d'autres dangers peuvent gâcher le plaisir de la baignade.

- > Vérifiez la profondeur de l'eau. Un plongeon dans une eau trouble ou une surface couverte de plantes peut entraîner des blessures graves. De même, les courants peuvent devenir un danger. Voir la règle de baignade numéro 4 dans l'encadré.
- > Un risque de glissade existe sur les sols humides, comme les pierres recouvertes d'algues. Ces endroits sont souvent invisibles à l'œil nu. Utilisez les mains courantes et portez des chaussures adaptées.
- > Faites attention aux enfants et adolescents qui jouent et sautent parfois dans le bassin à des endroits non autorisés.

- > Les toboggans présentent un potentiel de blessures aux dents et aux lèvres.
- > Sur les plages maritimes, les débris de verre et les coquillages peuvent causer des coupures. Les chaussures aquatiques protègent aussi contre les piquants d'oursins et le corail.

Conseils de la pharmacie

Profitez des conseils compétents dans votre pharmacie pour prévenir ou traiter les «souvenirs de vacances» désagréables. <



Jürg Lendenmann

est docteur en biologie végétale. Après des années de pratique en pharmacie, il rédige depuis 2001 des articles pour les médias spécialisés et le grand public, principalement sur des thèmes liés à la santé.