

PLAISIRS DE L'EAU SANS SOUCIS

Quand on emballe son maillot ou son bikini, il ne faut pas oublier sa protection solaire et son répulsif. Dans et près de l'eau, la prudence est de mise. Ce n'est qu'ainsi que l'on peut éviter les expériences désagréables et quelquefois lourdes de conséquences.

Texte: Jürg Lendenmann

L'objectif de beaucoup de baigneurs est de se reposer à la plage ou près d'une rivière, sur les rives d'un lac ou au bord de la mer. On associe souvent ce bain de soleil à une sieste, à la lecture, l'observation de la nature et le fait de «voir et d'être vu», le temps filant à toute allure. Pour que cette excursion ne se transforme pas en cauchemar, il faut prendre quelques mesures de précaution dès son arrivée sur les lieux:

- Il faut protéger la peau efficacement contre les rayons UVB, mais aussi UVA pour éviter coups de soleil et cancers de la peau. Préférer les produits solaires avec un indice de protection 50.
- Il faut aussi se protéger de la chaleur pour éviter insulations, épuisement par la chaleur et coups de chaud.
- Une des autres mesures à prendre, et surtout pour les destinations tropicales, est de se prémunir contre les piqûres de moustiques et les risques de contagion associés.

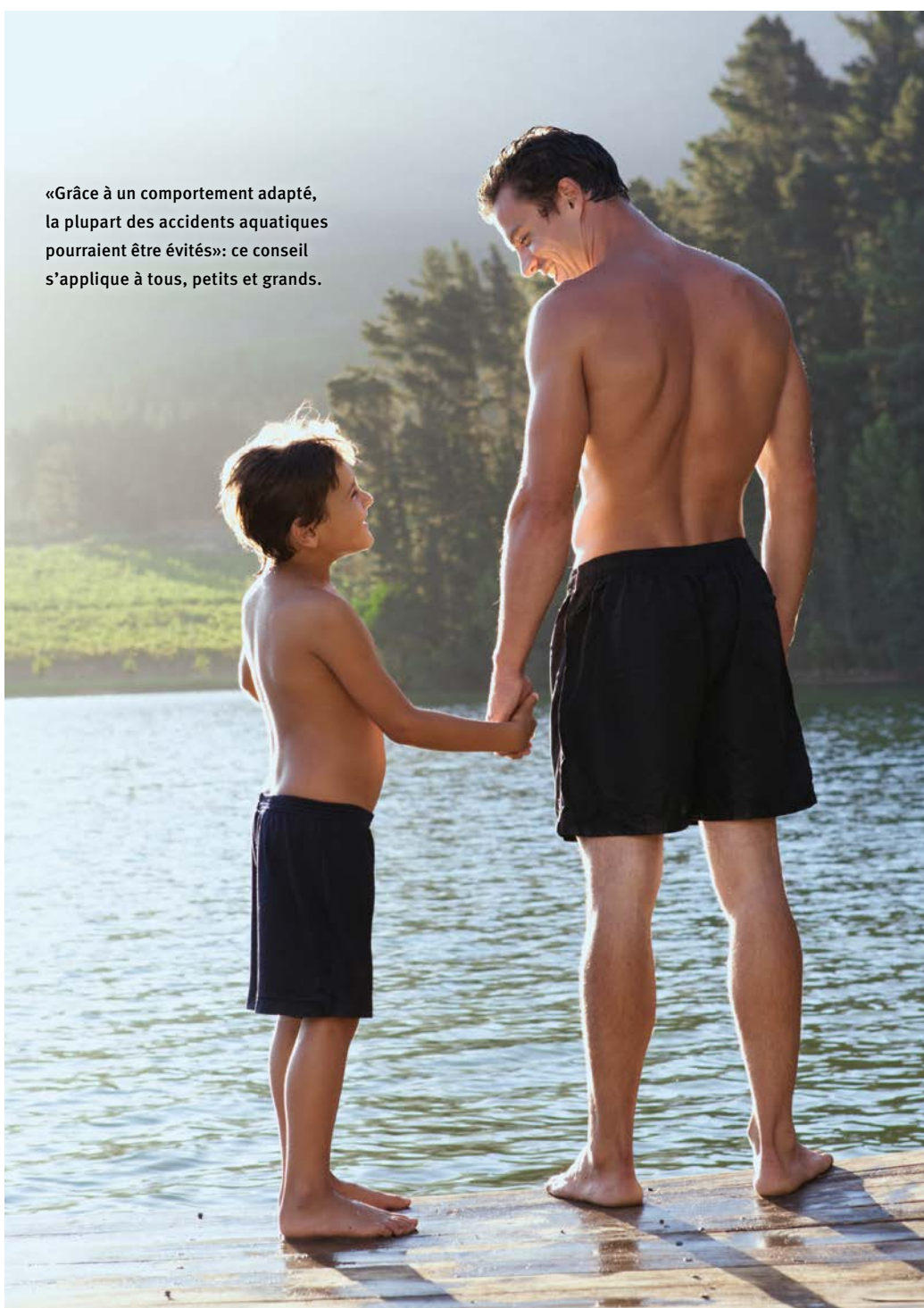
Malgré les différentes mesures utilisées pour se protéger du soleil et des insectes, on oublie souvent que l'eau et ses alentours constituent également des facteurs de risques. La probabilité de tomber nez à nez avec un requin ou de se faire piquer par une méduse ou un oursin est toutefois moins grande que celle d'entrer en contact avec des bactéries et des champignons, avec un risque de souffrance à long terme.

De nombreux lieux idylliques en Suisse attendent d'être découverts par plus de visiteurs.

Règles essentielles

«Grâce à un comportement adapté, la plupart des accidents aquatiques pourraient être évités!», écrit la Société Suisse de Sauvetage SSS, qui a rédigé six règles à observer pour la baignade (voir encadré). Six maximes de comportement en ri-

«Grâce à un comportement adapté, la plupart des accidents aquatiques pourraient être évités»: ce conseil s'applique à tous, petits et grands.



vière et en plongée libre sont également téléchargeables sur le site de la SSS. La page d'accueil met aussi à disposition une courte information sur la réanimation cardio-pulmonaire (BLS/RCP) avec un défibrillateur (AED): www.slrg.ch/download > Download Formation.

Conseil: la Croix-Rouge suisse par exemple propose une appli gratuite de «premiers secours».

En route pour la baignade

«L'habitude, la seconde nature de l'homme», écrivait l'auteur allemand Gustav Freytag, avec ses avantages et ses inconvénients. Quand on ramène cette devise à la baignade, cela signifie: nous aimons aller au même endroit pour des raisons d'intimité. Mais cette habitude nous empêche de connaître des lieux plus beaux encore. De nombreux lieux idylliques en Suisse attendent d'être découverts par plus de visiteurs. Nous recommandons à tous ceux qui veulent changer d'habitude de jeter un œil à la liste des piscines de Suisse (www.badi-info.ch). Ce portail propose d'innombrables informations avec des avis et des évaluations de près de 1000 lieux de baignade, avec des piscines mais aussi des rivières, des lacs ou des étangs.

Qualité de l'eau: généralement irréprochable

La qualité de l'eau des lieux de baignade suisses est surveillée en continu. Dans le canton de Zurich par exemple, le laboratoire cantonal a attribué une «qualité exceptionnelle» à 62 sur 70 points mesurés et une «bonne qualité» aux huit points restants.

Les craintes d'une qualité insatisfaisante de l'eau ne sont que très rarement justifiées. Les petits étangs et lacs, et surtout les piscines et jacuzzis sont propices à des problèmes d'hygiène, notamment en raison de leur forte fréquentation, comme l'explique la société d'hygiène, de médecine environnementale et de vaccination de Saxe.

Il est également déconseillé de se baigner dans les eaux avec une végétation bleu-vert, car cette couleur dénote la présence de cyanobactéries. Certaines espèces de ces «algues bleues» peuvent développer des toxines qu'il ne faut surtout pas ingérer. Les algues bleues peuvent aussi entraîner des réactions cutanées et des muqueuses.

Prudence: bactéries et virus

Généralement, le nombre d'agents pathogènes n'est pas critique dans l'eau ou à proximité des lieux de baignade. Mais ce n'est pas toujours le cas. Un germe connu en piscine est le *Pseudomonas aeru-*

SIX MAXIMES DE LA BAIGNADE

- 1 Les enfants au bord de l'eau doivent toujours être accompagnés – les petits enfants doivent être à portée de main!
- 2 Ne jamais se baigner après avoir consommé de l'alcool ou des drogues! Ne jamais nager l'estomac chargé ou en étant à jeun.
- 3 Ne jamais sauter dans l'eau après un bain de soleil prolongé! Le corps a besoin d'un temps d'adaptation.
- 4 Ne pas plonger ni sauter dans des eaux troubles ou inconnues! L'inconnu peut cacher des dangers.
- 5 Les matelas pneumatiques ainsi que tout matériel auxiliaire de natation ne doivent pas être utilisés en eau profonde! Ils n'offrent aucune sécurité.
- 6 Ne jamais nager seul sur de longues distances! Même le corps le mieux entraîné peut avoir une défaillance.

Les maximes de la baignade sont également disponibles en arabe, anglais, portugais, serbo-croate, tamoul et tigrigna. www.baderegeln.ch

Source: Société Suisse de Sauvetage SSS

ginosa, qui peut déclencher une dermatite (éruption cutanée avec démangeaisons) ou encore une otite (inflammation de l'oreille). D'autres bactéries peuvent aussi causer une conjonctivite (inflammation des yeux).

Conseil: pour éliminer les germes après une baignade, bien se rincer sous la douche sans oublier les oreilles.

L'hypothermie pouvant favoriser les cystites, il est recommandé d'enlever son maillot de bain humide après la baignade. Les hypothermies, tout comme les bains de soleil prolongés ou les baignades trop longues (peau ramollie), peuvent également affaiblir le système immunitaire. Les agents pathogènes présents dans le corps se propagent alors et déclenchent une maladie.

Le risque d'être contaminé par des virus (à l'origine de verrues) ou des champignons (mycoses des pieds ou de l'ongle) est présent dans les douches par exemple, mais pas dans l'eau. Ces maladies sont souvent détectées tardivement et nécessitent des traitements laborieux.

Conseil: pour réduire le risque de contamination, il est recommandé de porter des chaussures de type tongs ou claquettes de bain pour aller prendre une douche ou entrer dans un ves-

taire. Bien sécher l'espace entre les orteils avant de rentrer car les mycoses ont tendance à se propager dans un climat chaud et humide.

«Dermatite des nageurs» et autres maladies

Alors que la mer recèle des dangers comme des méduses ou des oursins, les eaux locales (sauf les eaux profondes et/ou les rivières ou eaux chlorées) peuvent abriter des larves de trématodes (cercaires) gênantes. Lorsqu'elles choisissent un humain comme hôte, le premier contact engendre «seulement» des taches rouges, avec une sensibilisation. Le second contact provoque ensuite des démangeaisons fortes: la dermatite des nageurs.

Les bactéries et levures présentes dans les eaux naturelles peuvent aussi causer des infections des zones intimes.

Par principe, une règle s'applique: en cas d'infection ne guérissant pas vite et concernant surtout les organes génitaux et sensoriels, consulter un médecin. //