

Plaisirs d'eau

Comment barboter sans danger

Nous nous réjouissons à l'idée de sauter à l'eau dès qu'il fait chaud; à nous les joies de la baignade! Suivre quelques règles de prudence dans l'eau et autour de l'eau permet d'éviter bien des désagréments.

Jürg Lendenmann



Les amoureux de l'eau doivent être conscients des risques.

Avant de se jeter à l'eau, il convient de prendre quelques précautions afin de n'en garder que de bons souvenirs. Tout d'abord, le corps ne doit pas être trop chaud pour ne pas risquer insolation, épuisement dû à la chaleur ou coup de chaleur. Deuxièmement, la peau doit être efficacement protégée contre les rayons ultraviolets pour éviter les rougeurs, voire les brûlures au premier ou au second degré. Le coup de soleil est non seulement très douloureux, mais aussi le premier facteur de risque dans l'apparition d'un cancer de la peau.

Surtout pas de coup de soleil

Évitez si possible le soleil quand il est le plus fort (entre 11 et 15 heures), protégez-vous avec des vêtements adaptés et des lunettes. Dès que vous êtes au soleil, appliquez généreusement un écran solaire adapté à votre type de peau (FPS 30 ou plus). Demandez conseil en magasin spécialisé (pharmacie, droguerie). L'exposition prolongée peut entraîner une sensation de jambes lourdes et des troubles veineux. Lisez en page 32 ce que vous pouvez faire, en plus de la natation, pour votre système veineux.

En cas de coup de soleil, refroidissez la zone brûlée et buvez suffisamment. Pour bien prendre soin de votre peau, pour traiter efficacement une brûlure ou pour calmer la douleur, demandez conseil en magasin spécialisé.

Les six maximes de la baignade

Selon la société suisse de sauvetage SSS, «la plupart des accidents aquatiques pourraient être évités!» Elle recommande de s'en tenir aux six maximes de la baignade:

1. Les enfants au bord de l'eau doivent toujours être accompagnés – garder les petits enfants à portée de main!
2. Ne jamais nager après avoir consommé de l'alcool ou des drogues! Ne jamais nager l'estomac chargé ou 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 des longues distances! – Même le corps le mieux entraîné peut avoir une défaillance.

Joies de la baignade

Vous aussi vous préférez nager dans «votre» piscine ou encore «votre» rivière, lac ou étang? Alors le «Guide des piscines

et des bains en Suisse» est fait pour vous: sur www.badi-info.ch vous ferez de belles découvertes. Et quant à la qualité de l'eau, aucun danger. Les problèmes d'hygiène se rencontrent plutôt dans les petits plans d'eau, les piscines et les Jacuzzi, y compris sur vos lieux de vacances.

Attention aux bactéries et aux virus

La plupart du temps, il n'y a que peu ou pas de micro-organismes pathogènes dans l'eau ou près des cours et plans d'eau. Mais ce n'est pas toujours le cas. La bactérie *Pseudomonas aeruginosa* est connue pour être à l'origine de la dermatite des spas (éruptions cutanées accompagnées de démangeaisons) ou encore de l'otite du baigneur. Certaines bactéries peuvent également provoquer une conjonctivite par l'eau de la piscine.

Il n'est pas rare que les baigneurs attrapent une verrue ou une mycose plantaire ou onguolaire, non pas dans l'eau mais sur les sols, surtout près des douches. L'infection étant souvent découverte sur le tard, le traitement est généralement long.

L'indésirable «puce du canard»

Dans les eaux naturelles peu profondes, les cercaires (puces du canard) – des larves de trématodes à queue fourchue – peuvent prendre les humains comme hôtes accidentels. Après un second contact (sensibilisation), il se produit une éruption cutanée fortement prurigineuse: la dermatite du baigneur. Après la baignade dans des eaux naturelles, des infections dans la région génitale peuvent apparaître, également provoquées par des bactéries et des le-

vures, et qui se manifestent essentiellement par des démangeaisons et des écoulements. Toute infection qui ne s'améliore pas rapidement, surtout si elle affecte un organe des sens ou les organes génitaux, doit être rapidement vue par un médecin.

Conseils de baignade

- Ne marchez pas pieds nus dans les douches et dans les vestiaires.
- A la piscine, portez des lunettes de natation: elles protègent vos yeux du chlore.
- Séchez-vous bien après la baignade (sans oublier les espaces entre les orteils), séchez vos cheveux et changez de maillot de bain pour prévenir les cystites.
- Crèmez soigneusement votre peau et réappliquez si besoin un écran solaire et un insectifuge.