

# #SÉCURITÉ Baignades et activités nautiques

En France, les noyades constituent un enjeu de santé publique majeur car elles sont responsables chaque année d'environ 1000 décès et, parfois, de graves séquelles. Elles sont la première cause de mortalité par accident de la vie courante chez les moins de 25 ans.



~ Baignades ~

## ATTENTION AUX NOYADES DES ENFANTS !

**VOUS TENEZ À EUX, NE LES QUITTEZ PAS DES YEUX !**

*Aucun dispositif de sécurité ne remplace votre vigilance, même dans des lieux de baignade surveillés.*

Baignez-vous en même temps que votre enfant, restez toujours avec lui quand il joue au bord de l'eau.

Ne faites pas autre chose lorsque votre enfant se baigne.

Ne restez pas le regard fixé sur votre téléphone ou votre tablette.

**OU**

Déleguez un SEUL ADULTE sachant nager responsable de la surveillance.

Ne vous absentez pas, même quelques instants.

**LE SAVIEZ-VOUS ?**

Chaque été, les noyades accidentelles provoquent environ 50 décès chez les enfants de moins de 13 ans. Un manque de surveillance est relevé dans 1 noyade sur 2.

### VOTRE ENFANT A « BU LA TASSE » : LES SIGNES D'ALERTE D'UNE NOYADE

**FATIGUE** et/ou  
**TENDANCE À S'ENDORMIR**

**SIGNES RESPIRATOIRES :**  
TOUX et/ou  
ESSOUFFLEMENT et/ou  
LÈVRES BLEUES

**VOMISSEMENTS**

Si votre enfant n'est pas comme d'habitude après plusieurs minutes, et en particulier s'il présente l'un ou plusieurs de ces signes, il faut rapidement privilégier les secours.

La noyade dite « silencieuse », c'est-à-dire sans eau dans les poumons et sans aucun signe d'alerte, n'existe pas.

**NUMÉROS D'APPEL D'URGENCE :**  
**15 - 18 - 112**

**Pour plus d'informations**  
<https://solidarites-sante.gouv.fr/baignades>  
[www.sports.gouv.fr/prevention/decouvades](http://www.sports.gouv.fr/prevention/decouvades)

À tous les âges et dans tous les lieux, la baignade comporte des risques : adoptez les bons réflexes pour prévenir les noyades car elles sont pour la

**ATTENTION EN CAS DE FORTES CHALEURS !**  
**5 RAPPELS POUR ÉVITER LES NOYADES**



**ATTENTION AU CHOC THERMIQUE !**  
 Soyez vigilant lorsque la différence de température entre l'eau et l'air est importante

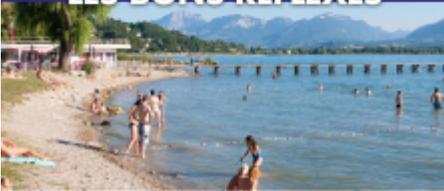
**Pourquoi ?**  
 Une frappe au choc thermique vous procure une gêne, une sensation de malaise et vous expose à des risques de noyade.

**Quels sont les signes d'alarme ?**  
 Crampes, maux de tête, étourdissements, nausées, mal de dos, diarrhées, vomissements, sensation de malaise ou de fatigue intense.

**Comment réagir en cas de choc thermique ?**

1. Faire des gestes de la main et demander de l'aide.
2. Sortir de l'eau rapidement et s'hydrater avec de l'eau.
3. Si les signes ne disparaissent pas rapidement, appeler les secours.

**UNE PERSONNE EST EN DIFFICULTÉ DANS L'EAU ? LES BONS RÉFLEXES**



**Immédiatement**  
 Appelez le 112  
 ou appelez le 119  
 si vous êtes surveillé

**Ne pas quitter le victime**  
 car vous pourriez perdre la victime

**Ne pas intervenir directement**  
 sauf si le secouru se sent capable de lui venir en aide sans exposer sa propre vie.

**Porter secours n'est pas une très bonne compétence physique.**  
 Il est préférable que les personnes ayant porté secours se retiennent à l'écart des victimes d'une noyade.

MINISTÈRE DE LA SANTÉ | @MinistereSanté | @MinistereSanté | #112

## ATTENTION AU CHOC THERMIQUE

– Soyez vigilant lorsque la différence de température entre l'eau et l'air est importante



### Pourquoi ?

Vous risquez un choc thermique : vous pouvez perdre connaissance et vous noyer.

### Quels sont les signes d'alerte ?

Crampes, frissons, troubles visuels ou auditifs, maux de tête, démangeaisons, sensation de malaise ou de fatigue intense.

### Comment réagir en cas de choc thermique ?

1. Faites des gestes de la main et demandez de l'aide.
2. Sortez de l'eau rapidement et réchauffez-vous.
3. Si les signes ne disparaissent pas rapidement, appelez le

NUMÉROS D'APPEL D'URGENCE :

**15 - 18 - 112**

Pour plus d'infos :

<https://solidarites-sante.gouv.fr/la>

[www.sports.gouv.fr/prevention/](http://www.sports.gouv.fr/prevention/)

Liens utiles

[Ministère de l'Intérieur](#)

[Ministère des solidarités et de la santé](#)

[Ministère des sports](#)