

Éviter la noyade

Que faire

Prévenir la noyade

- **Situation**

- **Trop de noyades évitables tous les ans: enfants, jeunes, adultes**
- **Moi-même j'ai eu peur et pourtant je connais le milieu**

- **Objectif**

- **Vous donner des trucs simples pour éviter des noyades**

- **Solution**

- **Principes pour éviter les situations difficiles**
- **Que faire un cas de difficulté**
- **C'est simple et pratique**

Quelles sont les
personnes qui se noient
le plus et pourquoi

Quelles sont les personnes qui se noient le plus

- **Première cause de décès chez les moins de 25 ans**
- **La majorité des noyades se passent en mer**
- **Adultes qui s'épuisent en nageant contre le courant**
- **Les 20-24 ans: présument de leurs forces**
- **Les personnes de plus de 65 ans**
- **Les hommes en général: surestiment leurs forces? Se baignent plus?**

Principales causes

- **Épuisement dans la lutte contre le courant: 90% des causes pour les adultes**
- **L'alcool**
- **L'hypothermie**
- **L'hydrocution**

Conseils généraux en tout temps

Conseils généraux

- **Ne pas nager contre le courant**
- **Ne pas se surestimer et sous-estimer la force de la nature**
- **Pas de bain juste après un repas**
- **Pas d'alcool avant le bain**
- **Pas de bain immédiatement après un bain de soleil: hydrocution**
- **Rentrer progressivement dans l'eau**
- **Se mouiller les bras et la nuque**

Que faire contre l'hydrocution

- **Quoi**
 - **Choc thermique**
 - **Souvent après bain de soleil et entrée dans l'eau froide**
 - **Parfois aussi en rentrant dans un bain chaud**
 - **Perte de conscience et noyade**
- **Que faire**
 - **Ne pas se baigner si signes précurseurs: crampes, maux de tête, frissons, démangeaisons.**

Prévenir la noyade chez les enfants dans une piscine privée

Les noyades d'enfants

- **28% des noyades en France = moins de 6 ans**
- **Peuvent se faire dans 20 cm d'eau**
- **Piscines, ou petits bassins, baignoires**
- **Peut se faire dans bruit ni éclaboussures**

Avant la baignade

- **Fermer l'accès à la piscine**
- **Protéger les accès de tout bassin même avec 20 cm d'eau**
- **Informé l'enfant des dangers de la piscine et bassins**
- **Lui dire de ne pas s'en approcher sans un adulte**
- **Garder une perche ou une bouée à proximité**
- **Apprendre à l'enfant à nager.**

Pendant la baignade

- **Brassards gonflables pour les enfants**
- **Leur dire de les garder s'il joue près de piscine**
- **Avoir un adulte présent dans la piscine**
- **Si un adulte surveille un jeune enfant, un seul seulement**
- **Ne pas les laisser jouer avec les bouches d'aspiration d'eau**
- **Ne pas laisser courir au bord de la piscine: risque de chute**
- **Ne pas laisser plonger en eau peu profonde**

Après le bain

- **Retirer les jeux de la piscine**
- **Refermer la piscine**
- **Retirer l'échelle si c'est le cas**
- **Ranger les produits chimiques d'entretien de la piscine**

Les dangers de l'eau douce

Dans l'eau douce, on flotte moins

- L'eau douce n'a pas de sel: on flotte moins
- Noyade avec eau douce = 3 fois plus mortelle que l'eau de mer
 - Eau de mer ingérée : œdème pulmonaire cardiaque
 - Eau douce ingérée : œdème et fibrillation cardiaque
- On se fatigue plus vite à nager
- Raison de plus d'avoir un gilet de flottaison sur un bateau

Les noyades fréquentes sur un lac

- **Surtout en début de saison**
- **Beau temps et eau glaciale (ex: Canada)**
- **Chute d'un bateau ou d'un ponton**
 - **Pas de ceinture de flottaison**
 - **Alcool**
- **Bateau moteur trop chargé dans un vent qui se lève**

Éviter les dangers des rivières

- **Les rappels**
 - **Différence de vitesse de l'eau à cause d'un obstacle au fond**
 - **L'eau remonte et redescend, bouillonnement de l'eau**
 - **Tout objet flottant ou baigneur est entraîné sous l'eau**
 - **Impossible de nager, entraîné sous l'eau, roulé, frappe le fond, désorienté**
- **Les barrages, ne jamais aller:**
 - **Bras de dérivation vers le barrage**
 - **Pied de la chute: contre courants amenant à un rappel**

Barrage et rappel



Les noyades en mer

Noyades en mer

- **90% des adultes qui se noient en mer sont des nageurs qui s'épuisent à rejoindre le point de départ contre les courants**
- **Hypothermie:**
 - **Pire ennemi des navigateurs de plaisance, surtout en hiver**
 - **Survie de 1h dans une eau à 5 degrés, 2h eau à 10 degrés**
 - **La combinaison est plus importante que le gilet de flottaison**

Le danger des engins flottants

- **Quoi :**

- **Matelas pneumatiques, barques, kayaks**
- **Paddle (planche à pagaie)**

- **Pourquoi:**

- **Légers, prise au vent, surtout les engins gonflables**

- **Comment**

- **On part de la plage sans vent, dérive au large, plus de vent**
- **L'engin se dégonfle, on tombe à l'eau, on panique**

Que faire avec les engins de plage

- **Toujours vérifier la direction du vent au départ: vers la côte**
- **Attendre que quelqu'un vienne vous chercher**
- **Ne jamais quitter son embarcation pour rentrer à la nage**
- **Toujours rester sur l'embarcation et attendre les secours**

Que faire avec les bateaux à voile et moteur

- **Bateau à voile:**
 - **Remonter au vent d'abord pour revenir. Si gros vent: foc**
 - **Si dessalage: ouvrir l'écoute et le chariot de grand-voile pour resaler**
- **Vagues de face: vitesse réduite, poids sur l'avant**
- **Vagues dans le dos: principale cause de renversement**
 - **toujours tenter de surfer sur le dos de la vague d'en face**
 - **Si on se fait rattraper par la vague de derrière: l'arrière du bateau se soulève, l'avant plonge, bateau en travers, renversement**

Lire la mer

Lire la mer

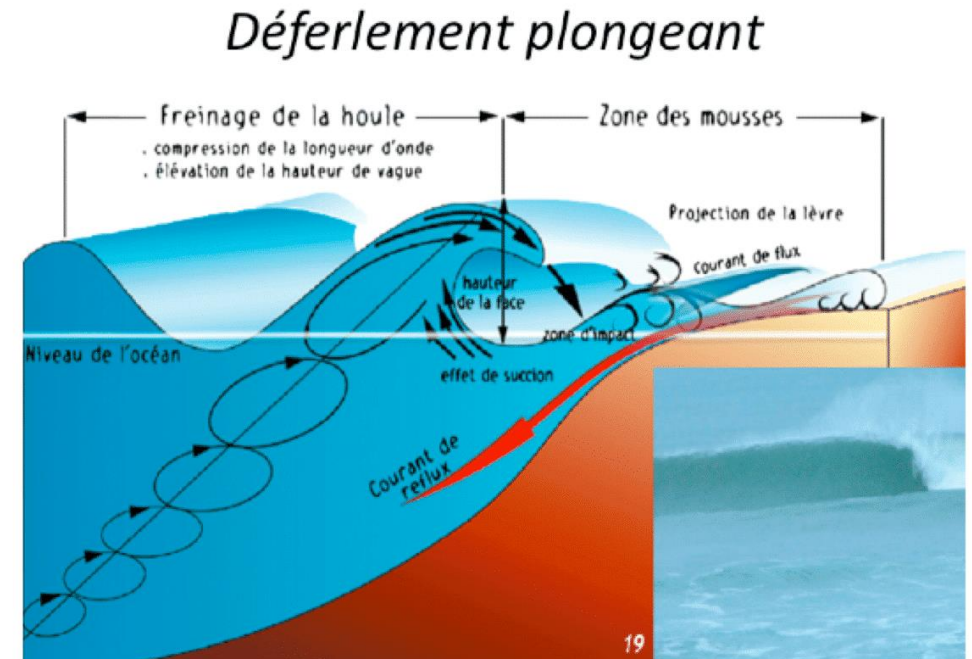
- **Parties foncées ou blanchissantes indiquent le vent plus fort**
- **Vagues qui se forment indiquent: rochers, les hauts fonds, bancs de sable**
- **Courants sombres: courants de retrait particules, sable**

Les courants

- **Les courants marins: marée descendante ou montante**
 - **Accru par la force de la marée ou une baie à côté qui se vide**
 - **La descendante est plus dangereuse que la montante**
- **Les courants liés aux vagues: force incroyable on ne peut pas lutter**
 - **Courants de ressac**
 - **Courant d'arrachement vers le large**
 - **Courant latéral le long de la plage puis de retrait**
 - **Courant des baines qui se vident**

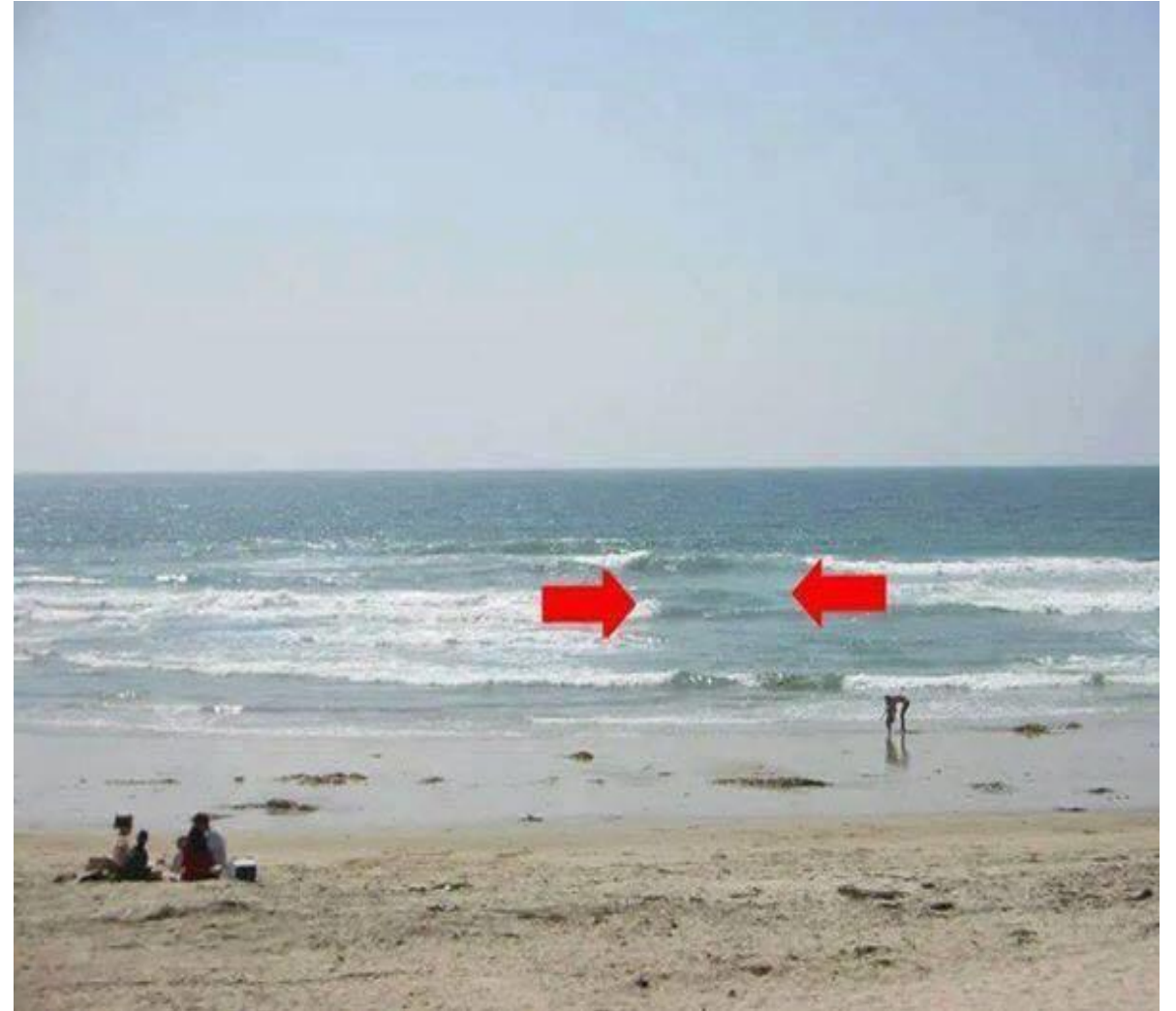
Courant de ressac

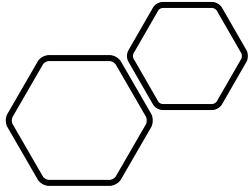
- Forte pente de la plage
- Fort courant de retrait
- On se fait rouler par les vagues qui arrivent
- Puis entrainer vers le large par le ressac
- Pas de possibilité de passer la barre pour se reposer



Courant d'arrachement

- Les vagues sont moins fortes, car le courant de retrait les diminue
- Le courant porte le baigneur au large
- Nager sur le côté





Courant latéral de retrait

- Les vagues arrivent au centre (plage du Donnant)
- L'eau se replie sur les bords avec énormément de force
- Nager sur le côté
- Éviter les côtés de ces plages



Courant de baïnes

- La vague passe sur un banc de sable invisible
- L'eau se retire vers le large par l'ouverture et attire tout ce qui flotte
- Se laisser-faire ou aller sur le côté



Le bain

Avant le bain

- **Tentez de lire la plage, drapeaux (vert, orange, rouge), panneaux**
- **Parlez aux locaux pour savoir si c'est dangereux**
- **Évitez de vous baigner après un gros repas**
- **Ne présumez pas de vos forces**
- **Évitez les endroits calmes s'il y a des vagues**
- **Évitez les plages en pente avec de fortes vagues**
- **Allez vous baigner où il y a d'autres baigneurs**
- **Si personne: là où il y a des bouées**
- **Sinon: prenez des points de repère sur la plage: vérifier si courants**

Pendant le bain

- **Rentrez lentement dans l'eau, mouillez les bras avant tout le corps**
- **Mettez-vous sur une jambe pour voir le courant**
- **Points de repère**
- **Nager plutôt le long du bord plutôt que vers le large**
- **Vagues: plongez dessous, yeux ouverts: foncé sous vague, clair ensuite**
- **N'attendez pas d'avoir froid et être fatigué pour revenir**
- **Longue distance sans se fatiguer: brasse ou Indienne**
- **Besoin de puissance pour passer vague: crawl + repos**
- **Entrenez-vous à faire la planche ou la nage sur place avec tête dans l'eau pour avoir le réflexe de le faire**

En cas de difficulté

Si difficulté

- **90% des cas pour rejoindre le point de départ :**
 - **Ne vous acharnez pas, ne vous épuisez pas**
- **Restez calme**
- **Prenez des points de repère pour savoir si vous dérivez**
- **Faites la planche pour vous reposer ou nage sur place avec tête dans l'eau**
 - **Sur le dos, tête dans l'eau pour flottaison et relaxer**
 - **Dos aux vagues ou sur le côté pour les voir arriver**
- **Décidez si vous vous laissez dériver ou si vous nagez sur le côté**
- **Si vagues:**
 - **tentez de revenir avec les vagues en crawlant**
 - **Plantez le pied dans le sable, jambe tendue en arrière si ressac**
 - **Remontez le sable avant autre vague**

Si vous êtes témoin d'un nageur en difficulté

- **Cherchez de l'aide**
- **Ne quittez pas la victime des yeux**
- **N'intervenez que si vous êtes en excellente condition**
- **Nage: sous victime, bras sous l'aisselle, tête sous l'eau régulièrement**
- **Sur le sable:**
 - **Réchauffer**
 - **Si respire: mettez-la en position latérale de sécurité**
 - **Si ne respire pas: massage cardiaque si vous savez le faire**

Résumé en cas de difficulté

- **Ne paniquez pas si vous n'arrivez pas à revenir**
- **Résistez au réflexe de vouloir revenir au point de départ**
- **Tentez de comprendre vers où vous dérivez**
- **Laissez-vous dériver, quelqu'un vous ramènera au point de départ**
- **Reposez-vous avec la planche ou la nage sur place avec tête dans l'eau pour relaxer**
- **Appelez du monde au secours**