



Les baignades

À la piscine, dans un lac, un ruisseau ou même à la mer, les occasions de te baigner avec tes scouts sont nombreuses. Voici quelques conseils pour que cette activité reste un moment de plaisir.

Les risques d'une baignade

Tu peux réduire les risques associés aux baignades en te comportant avec prudence et en prenant de simples précautions.

Ton rôle d'animateur sera, comme souvent, de veiller à ce que chacun de tes scouts respecte tes recommandations.

Les principaux risques pour la santé liés aux baignades sont la **noyade** et l'**hydrocution**.

L'hydrocution

L'hydrocution est un accident qui peut survenir en mer, mais aussi lors de baignades en cours d'eau ou en piscine.

C'est un choc thermique provoqué par un refroidissement brutal du corps, lors d'une entrée trop rapide dans l'eau. La victime perd alors connaissance et risque de se noyer.

Pour l'éviter, il faut **entrer de manière progressive** dans l'eau, particulièrement lorsque celle-ci est froide et que l'on s'est exposé au soleil. Il est utile de se mouiller la poitrine et la nuque en premier lieu pour que le corps s'adapte petit à petit.

L'hydrocution est souvent précédée de **signes** comme des maux de tête, des crampes, ou une angoisse. Devant l'apparition de l'un de ces signes, le nageur doit sortir de l'eau le plus rapidement possible.

Sois attentif : les baladins ou les louveteaux auront tendance à masquer ces symptômes pour continuer à jouer.

La noyade

Un enfant, même s'il sait nager, peut se noyer en moins de trois minutes, même dans 20 cm d'eau. Alors, sois extrêmement vigilant !

Par définition, la noyade est un accident de type **asphyxique** provoqué par l'inondation des voies respiratoires suite à une immersion ou une submersion.

Si le nombre de victimes par noyade est important (seconde cause de décès chez les enfants après les accidents de la route), le nombre de personnes y ayant échappé mais conservant des séquelles, souvent à vie, est encore plus élevé. Celles-ci sont variables d'une personne à l'autre. Elles dépendent :

- de la durée de l'immersion et donc de la durée du manque d'oxygène au cerveau (anoxie) ;
- du milieu dans lequel est survenue la noyade : l'eau froide a tendance à ralentir le processus.

Question de temps

- À compter de la perte de connaissance, on considère qu'un sauveteur dispose de moins de 3 minutes pour porter secours au noyé.
- Si les secours ont lieu entre 3 et 5 minutes après la perte de connaissance, le noyé peut être sauvé, mais il risque de conserver des séquelles, de gravité variable.
- Au-delà de 5 minutes, le décès devient très probable.

Les cinq phases de la noyade

1. **Agitation** : la victime se débat dans tous les sens. Le noyé monte et descend dans l'eau. C'est le bouçonnage.
2. **Apnée réflexe** : par automatisme, la glotte se ferme et empêche la respiration.
3. **Reprise respiratoire** : grandes inspirations sous l'eau avec inondation broncho-alvéolaire. C'est la phase de noyade proprement dite.
4. **Convulsions** : dues d'abord à l'arrêt respiratoire définitif avec faiblesse généralisée (collapsus) et ralentissement du rythme cardiaque (bradycardie). Elles sont suivies de l'arrêt circulatoire par défaillance du myocarde.
5. **Mort** : conséquence de l'arrêt cardiorespiratoire prolongé.

Les quatre degrés de gravité

1. **Aquastress** : accident aquatique sans inhalation de liquide, hyperventilation, tachycardie, frissons, tremblements.
2. **Petite noyade** : encombrement liquidien broncho-pulmonaire, bleuissement des extrémités, épuisement, hypothermie.
3. **Grande noyade** : détresse respiratoire aiguë.
4. **Anoxie** : arrêt cardio-respiratoire en cours d'installation ou avéré et coma aréactif.



À TASANTÉ

Les baignades

Conseils de prévention

Avant la baignade

Les compétences des scouts

Il est nécessaire que tu saches quels scouts savent nager et lesquels ne sont pas encore des nageurs avertis ou aguerris. Ce renseignement figure sur la **fiche de santé** que les parents te remettent complétée en début d'année.

Répartis les scouts en différents groupes pour leur proposer des animations selon leur **niveau**. Par exemple, prévois des activités de familiarisation à l'eau pour les non-nageurs et fournis-leur des dispositifs de flottaison, comme des brassards, pour qu'ils puissent participer à la baignade en toute sécurité.

Les lieux de baignade

Chaque année, la Région wallonne publie la liste de ses sites de **baignade autorisée** : la qualité de l'eau y est contrôlée hebdomadairement et la sécurité y est suffisante : renseigne-toi sur aquabact.environnement.wallonie.be ou auprès de l'administration communale de l'endroit que tu souhaites fréquenter.

Concrètement, la **législation fédérale** interdit toute baignade sauf si un panneau l'autorise dans des zones aménagées et surveillées.

- Se baigner dans les **canaux** ou **carrières** est quasi systématiquement interdit.
- Les baignades à proximité d'un **barrage** sont également interdites car des changements importants peuvent intervenir au niveau du débit du cours d'eau : les courants créés peuvent entrainer des personnes et des objets peuvent passer à grande vitesse et de façon inattendue.

À la mer ou à la piscine, repère le **poste de soins** et les **sauveteurs**. Il est préférable de ne pas avoir à les chercher au moment où tu en auras besoin.

Si tu te baignes dans la nature, reste dans les zones délimitées pour la baignade et respecte les consignes de sécurité et la signalisation en place (panneaux, drapeaux, bouées...).



Durant la baignade

Ce type d'activité va mobiliser toute ton attention.

- En piscine, puisqu'il y a des **maitres-nageurs**, tu peux profiter un peu plus de ce moment avec tes scouts, même si la vigilance reste de mise.
- Dans tout autre lieu, il est **impératif** qu'un animateur reste hors de l'eau pour surveiller ce qui se vit. En cas de problème, il sera le premier à pouvoir intervenir ou attirer l'attention d'autres animateurs dans l'eau. C'est lui qui se chargera d'appeler les secours si c'est nécessaire.

Si tu constates l'un des **signes** suivants (surtout à la ribambelle ou à la meute) : malaise, bourdonnement d'oreille, frissons, chair de poule, urticaire, tremblements, claquements de dents, crampes, fatigue, sensation soudaine d'eau froide ou d'angoisse, lèvres bleues..., fais sortir immédiatement les enfants de l'eau et demande-leur de se sécher sur le bord avec un essuie pour pouvoir se réchauffer.

Pour pouvoir poser les bons gestes, nous t'encourageons à te former. Plus d'infos auprès de la Croix-Rouge de Belgique : croixrouge.be

Baignades et repas

Certains disent qu'il est nécessaire d'attendre la fin de la digestion pour se baigner. Or, la digestion est un processus qui dure trois heures au minimum. Il faudrait donc attendre ce laps de temps avant une baignade.

Pourtant, selon les experts canadiens et américains de la Croix-Rouge, se baigner juste après avoir mangé n'est pas associé à un risque accru de noyade... D'ailleurs, il est bien recommandé aux nageurs olympiques de manger un peu avant une compétition...

Par contre, mieux vaut éviter un repas trop riche avant une baignade (ou toute autre activité) pour une question de confort.

Il n'y a pas de solution miracle pour éviter les accidents lors de baignades.

Ces activités étant aussi agréables que récréatives et pédagogiques, il va de soi qu'il faut les maintenir. À toi de placer un cadre suffisamment clair et précis lorsque tu mènes ton activité pour qu'elle se déroule en toute sécurité. Prends le temps d'expliquer aux scouts les raisons de ces règles pour qu'ils les comprennent et les respectent scrupuleusement.