

FUTURA

Attention aux noyades cet été ! (La Santé Sur Écoute # 39)

Podcast écrit et lu par Julie Kern

[Thème de La Santé Sur Écoute, une musique Lo-fi détendue.]

Bonjour, c'est Julie, cheffe de rubrique santé chez Futura. Bienvenue dans ce nouvel épisode de La Santé sur Écoute. C'est les vacances d'été. Est-ce que vous m'écoutez depuis la plage, bien installé·e sur un transat aux bords de la piscine ou encore sur les routes, coincé·e dans les bouchons ? Quoi qu'il en soit, restez bien attentif·ve, car cet épisode de la Santé sur Écoute devrait vous intéresser. Qui sont les plus fragiles face aux accidents de baignade et comment s'en protéger au maximum ? On en parle dans cet épisode de la Santé sur Écoute estivale.

[Musique Lo-fi au piano.]

Chaque été, Santé publique France suit de près les cas de noyades mortelles ou non dans tout le pays. Le bilan pour le mois de juin vient d'être publié et déjà 233 personnes ont dû être sauvées de la noyade. Parmi elles, 86 n'ont pas pu être réanimées. Et en cette mi-juillet, pas une journée ne passe sans que la presse locale ne relate un autre accident au bord d'une piscine ou de la mer. Dernier exemple en date : 2 décès dans un lac en Haute-Savoie le mardi 18 juillet. Quand on pense aux noyades, l'image d'un enfant qui échappe à la vigilance des adultes au bord de la piscine nous vient tout de suite en tête. Et c'est vrai que les piscines privées sont particulièrement dangereuses pour les enfants, mais ce que met en lumière le bilan de Santé publique France, c'est que les cas de noyades sont en plein boom chez les adultes. En effet, les noyades mortelles chez les moins de 17 ans ont augmenté de 5 %, mais celles des adultes ont augmenté de 62 %. Et pour cause, les adultes sont plus à même d'avoir des comportements à risque, que ce soit à la mer ou au bord d'un lac, ou d'une rivière.

[Transition musicale.]

À ce titre, j'aimerais vous rappeler quelques consignes simples qui peuvent vous sauver la vie, ni plus ni moins. Évitez de vous baigner hors des zones surveillées ou quand les conditions météo sont mauvaises, même les bons nageurs peuvent se faire surprendre par houle ou par un courant trop fort. Dans ce cas, il vaut mieux se laisser porter et attirer l'attention des sauveteurs plutôt que de chercher à tout prix à regagner la place au risque de s'épuiser. Cela paraît logique, mais ça me semble être un bon rappel.

On ne se baigne pas après avoir abusé des Apérol spritz et autres boissons alcoolisées ou si on est pas en forme physiquement. Une noyade peut tout à fait commencer par un malaise, une faiblesse physique ou un manque de lucidité. Enfin, si vous comptez faire quelques longueurs seul·e, prévenez un proche de votre lieu de baignade.

[*Transition musicale.*]

Concernant les plus jeunes, la règle d'or est de ne jamais les lâcher des yeux, même pas quelques minutes. L'idéal est de désigner un adulte pour surveiller un enfant et de les accompagner dans l'eau. Et ne pensez pas que tous ces accidents n'arrivent que sur votre lieu de vacances. Si l'Occitanie et la région Paca concentrent la majorité des accidents de baignade recensés au mois de juin, c'est parce que ces régions accueillent de nombreux vacanciers. Mais les noyades peuvent se produire n'importe où en France. Avec ces bons conseils, je vous souhaite de passer d'excellentes vacances et de garder votre santé sur écoute

Merci d'avoir passé ce moment avec moi, vous trouverez les sources de cet épisode dans la description pour vous forger votre propre avis. N'oubliez pas que les informations partagées durant cette capsule audio ne se substituent pas à un diagnostic médical émis par un médecin. Si vous avez le moindre doute concernant votre santé, n'hésitez pas à consulter un professionnel. Pour nous soutenir et améliorer notre visibilité, [abonnez-vous](#) et partagez ce podcast autour de vous. On se retrouve dans quinze jours pour un nouvel épisode de La Santé sur Écoute. À très vite !