



GOVERNEMENT

Liberté
Égalité
Fraternité

~ Baignades ~

POUR UNE BAIGNADE SANS DANGER, PARLONS SANTÉ !

QUELS SONT LES CONSEILS SANTÉ POUR ÉVITER LES NOYADES ?



ADAPTEZ L'INTENSITÉ ET LA DISTANCE DE NAGE À VOS CAPACITÉS, surtout après une longue période d'inactivité physique.



DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE MÉDECIN OU PHARMACIEN, en particulier si vous avez une maladie chronique ou si vous prenez des médicaments.



REPORTEZ VOTRE BAIGNADE SI VOUS NE VOUS SENTEZ PAS EN FORME (fatigue, frissons, courbatures, etc.)

PRÉVEENEZ UN PROCHE AVANT DE VOUS BAIGNER.

NE CONSOMMEZ PAS D'ALCOOL AVANT ET PENDANT LA BAIGNADE.



Chez les personnes de 65 ans et plus, les noyades accidentelles sont souvent particulièrement graves ou mortelles

Noyades et santé : pour en savoir plus



La baignade est une activité physique qui sollicite beaucoup le cœur. Les maladies cardiaques, comme l'hypertension ou l'insuffisance cardiaque, peuvent entraîner une fatigue et de la difficulté à nager.



Des troubles neurologiques (ex : épilepsie, maladie de Parkinson) peuvent altérer la coordination des mouvements dans l'eau. Les personnes atteintes d'épilepsie sont particulièrement à risque de noyades.



Des médicaments peuvent affecter vos réflexes et votre vigilance dans l'eau. C'est le cas par exemple des anxiolytiques, somnifères et antidépresseurs.



NUMÉROS D'APPEL D'URGENCE :

15 - 18 - 112

Pour plus d'informations

sante.gouv.fr/baignades
sports.gouv.fr/preventiondesnoyades



EN PARTENARIAT AVEC



SOCIÉTÉ FRANÇAISE
DE MÉDECINE
D'URGENCE