

# Pour se baigner en toute sécurité

Swimming safely



**Apprenez tous  
à nager !**

*Let's all learn how to swim!*



**Baignez-vous toujours  
avec vos enfants**

*Always go swimming with your kids*



**Choisissez les zones  
de baignade surveillées**

*Choose lifeguarded swimming areas*



**Tenez compte  
de votre état de forme**

*Be aware of your fitness levels and abilities*

Retrouvez les conseils pratiques sur :

*More practical tips can be found at:*

[preventionete.sports.gouv.fr](https://preventionete.sports.gouv.fr)

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



~ Baignades ~

# ATTENTION EN CAS DE FORTES CHALEURS !

## 5 RAPPELS POUR EVITER LES NOYADES



## 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 les secours.



NUMEROS D'APPEL D'URGENCE : 15 - 18 - 112

POUR PLUS D'INFORMATIONS

<https://solidarites-sante.gouv.fr/baignades>  
[www.preventionete.sports.gouv.fr](http://www.preventionete.sports.gouv.fr)

EN PARTENARIAT AVEC



GRUPE FRANCOPHONE  
DE RÉANIMATION  
ET URGENCES  
PÉDIATRIQUES



SOCIÉTÉ FRANÇAISE  
DE MÉDECINE  
D'URGENCE



Liberté - Égalité - Fraternité

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

MINISTÈRE CHARGÉ  
DE LA SANTÉ

MINISTÈRE  
DES SPORTS



~ 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 surveillée.



### 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

ZZZ



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 prévenir les secours.**



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



NUMEROS D'APPEL D'URGENCE : 15 - 18 - 112

POUR PLUS D'INFORMATIONS



<https://solidarites-sante.gouv.fr/baignades>  
[www.preventionete.sports.gouv.fr](http://www.preventionete.sports.gouv.fr)

EN PARTENARIAT AVEC



GRUPE FRANCOPHONE  
DE RÉANIMATION  
ET URGENCES  
PÉDIATRIQUES



SOCIÉTÉ FRANÇAISE  
DE MÉDECINE  
D'URGENCE



Liberté • Égalité • Fraternité

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

MINISTÈRE CHARGÉ  
DE LA SANTÉ

MINISTÈRE  
DES SPORTS