

ALCOOL ET BAINNADE : 4 CONSEILS POUR ÉVITER LA NOYADE

[Le Saviez-vous ?]

C'est un risque peu connu mais réel : consommer de l'alcool avant d'aller se baigner est l'une des premières causes de noyade. Voici 4 conseils pour profiter du grand air cet été avec vos amis tout en évitant la noyade.

- Avant d'entrer dans l'eau prenez une douche ou mouillez-vous la nuque et le torse
- Rentrez dans l'eau progressivement : évitez absolument de plonger « à sec » dans l'eau
- Évitez ou limitez la consommation d'alcool : s'il fait chaud (*) et que l'eau est fraîche (**) le danger est plus grand
- **Si vous avez bu :**
 - ne nagez pas trop loin du bord : l'ivresse fait surestimer ses capacités physiques et empêche une bonne coordination des mouvements, la nage est moins efficace et vous vous fatiguez plus vite
 - ne naviguez pas sur une embarcation nécessitant de l'équilibre (paddle, planche à voile, surf, etc.) car vous risquez de chavirer

Agissez avant qu'il ne soit trop tard : si c'est l'un de vos amis qui a bu et veut se baigner, accompagnez-le pour une entrée dans l'eau tranquille et sécurisée.

[Idée reçue]

PLONGER DANS L'EAU AIDE À DESSOULER

Faux ! Plonger dans l'eau n'a aucune influence sur le taux d'alcoolémie alors qu'être en état d'ivresse augmente le risque de se noyer.

(*) l'alcool déshydrate, s'il fait chaud buvez surtout de l'eau !

(**) plus la différence entre la température de l'eau et l'air ambiant est importante, plus il y a de risque de faire un arrêt cardiaque ou une syncope en entrant brutalement dans l'eau. L'alcool aggrave ce risque.