



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.)

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



**PRÉVEENEZ UN PROCHE AVANT DE VOUS BAIGNER.**



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](https://sante.gouv.fr/baignades)  
[sports.gouv.fr/preventiondesnoyades](https://sports.gouv.fr/preventiondesnoyades)



EN PARTENARIAT AVEC



SOCIÉTÉ FRANÇAISE  
DE MÉDECINE  
D'URGENCE