

# Baignades, restez vigilants

Les risques de noyade sont importants l'été. Les conduites à risque augmentent. On déplore chaque année 1 000 noyades en France dont la moitié entre juin et septembre. Plusieurs professionnels du territoire nous apportent des conseils de prudence afin que la baignade reste un plaisir.

# 112

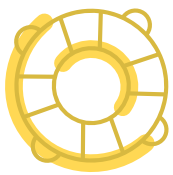
**Le numéro d'urgence unique à composer pour contacter les pompiers, une ambulance ou la police. Ce numéro couvre tout le territoire européen, sur un réseau fixe ou mobile. Si le mobile n'est pas couvert, le 112 se connecte automatiquement au réseau disponible.**

## Calmé

**Jacques Tuset :** Quand on est en difficulté, loin de la plage, il ne faut surtout pas lever les bras pour appeler à l'aide car en faisant cela, on a tendance à couler. Au contraire, il faut se fatiguer le moins possible, souffler calmement, faire la planche pour se reposer. Ne pas chercher à lutter contre le courant car c'est s'épuiser pour rien. Les courants circulaires vous ramèneront toujours sur le bord. Pour ceux qui veulent nager loin, ils doivent être équipés d'une bouée de sécurité accrochée à la ceinture. On peut se reposer dessus.

## Savoir nager

**Laurence Doladille :** En cette année de crise sanitaire, le public a été éloigné des piscines. Certaines associations risquent de voir chuter leurs effectifs car les enfants auront décroché trop longtemps. Les plus jeunes n'ont reçu aucun cours de natation, que ce soit dans le cadre scolaire ou privé. Les parents doivent donc redoubler de vigilance. Cet été, les piscines de la Métropole proposent des stages et des animations pour renouer avec les bons réflexes afin que la baignade reste un plaisir et ne se transforme pas en drame.



## Prudence

**Frédéric Candaten :** Sur la plage, parfois nous devons aller chercher des estivants qui partent en famille sur un bateau gonflable, sans gilets de sauvetage et qui dérivent au large. Sous prétexte qu'ils sont en vacances, les gens sont parfois imprudents. Il faut aussi lutter contre les fausses idées. Par exemple, attendre trois heures après le repas pour aller se baigner. Non. C'est justement à ce moment-là que la digestion s'effectue et qu'il faut éviter les chocs thermiques.

## Surveillance

**Michel Rodière :** Je ne cesse de prévenir les parents : à proximité d'une piscine, ne laissez jamais les enfants sans surveillance d'un adulte. Ne restez pas le regard fixé sur votre téléphone ou votre tablette. Un nourrisson qui tombe à l'eau ne bougera pas et se laissera couler. Aux adolescents, je leur déconseille les jeux d'apnée qui les conduisent à se bloquer par l'échelle de la piscine. Certains y perdent la vie sans même que les copains à côté s'en aperçoivent. Il faut être vigilant vis-à-vis de soi et des autres.



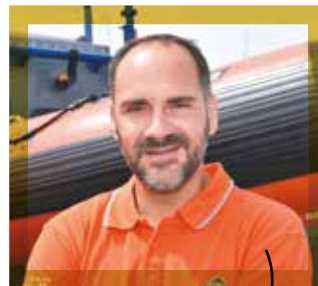
© L. Séverac

**Jacques Tuset,** président de Nage Évasion



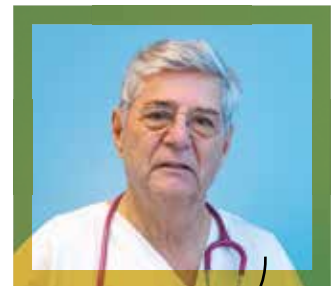
© C. Ruiz

**Laurence Doladille,** responsable de la piscine Marcel Spilliaert



© L. Séverac

**Frédéric Candaten,** chef de secteur SNSM Villeneuve-lès-Maguelone



© C. Ruiz

**Michel Rodière,** pédiatre à Saint Jean de Védas