

# Votre santé

par Dr Paul Roumeliotis

## La natation et la sécurité aquatique pour toute la famille

La natation et d'autres activités aquatiques sont un bon moyen de se détendre et de profiter de l'été avec toute la famille. Chaque année cependant, des enfants se noient dans des piscines. Le plus triste est que ces noyades peuvent être évitées. Afin de ne pas gâcher le plaisir et la sécurité de la baignade, il est important d'être très vigilants lorsque des enfants se baignent ou jouent près de l'eau. Voici quelques conseils et faits sur la sécurité aquatique :

- Ne laissez jamais les enfants seuls dans la piscine ou à proximité ou à la plage, même pour une seconde.
- N'oubliez pas que si votre enfant sait nager, cela ne signifie pas qu'il est en sécurité dans l'eau. Par conséquent, même s'il a suivi des cours de natation, vous ne devriez jamais le laisser seul dans la piscine ou à la plage.
- À la piscine ou à la plage, vérifiez que toute personne qui surveille vos enfants connaît la RCR et peut secourir un enfant au besoin. Il est également important de toujours conserver tout le matériel de sauvetage près de la piscine.
- Les leçons de natation ne sont pas recommandées pour les enfants de moins de 3 ans; les parents peuvent développer un faux sentiment de sécurité parce qu'ils pensent que leur enfant sait nager. De plus, les jeunes enfants avalent souvent l'eau de la piscine, qui peut être sale et les rendre malades.
- En bateau ou en canot, n'oubliez pas que tous les passagers doivent toujours porter un gilet de sauvetage, même s'ils sont de bons nageurs.
- Ne laissez jamais votre enfant faire du ski nautique, de la plongée avec tuba ou de la plongée autonome sans instructions et supervision d'un instructeur qualifié.
- À part les piscines et la plage, il existe d'autres dangers chez vous ou dans les environs, comme les fossés, les puits, les étangs, les fontaines, les seaux, les baignoires et les toilettes. Les parents devraient savoir que les jeunes enfants sans surveillance peuvent s'y noyer.
- Ne vous baignez jamais près des bateaux ancrés dans les voies de bateaux à moteur ou dans les endroits où des gens font du ski nautique. Ne vous baignez jamais non plus pendant des orages.
- Quand vous achetez un gilet de sauvetage, vérifiez qu'il est de la bonne taille et portez-le conformément aux instructions.
- Afin d'éviter les lésions de la colonne vertébrale, les nageurs ne devraient pas plonger dans les endroits peu profonds des lacs, des étangs, des plages, des cours d'eau ou des piscines ou dont ils ne connaissent pas la profondeur. Ne plongez jamais non plus dans les piscines hors terre.
- Afin d'éviter l'électrocution pendant la baignade, éloignez tous les appareils électriques de la piscine.
- La piscine et le bain à remous devraient être entourés d'une clôture complète, munie d'une porte avec loquet de sécurité qui se ferme toute seule. La clôture devrait avoir au moins 4 pieds de hauteur (ou être conforme aux règlements municipaux locaux) et être difficile à escalader.
- Interdisez les tricycles, les bicyclettes ou d'autres jouets à roulettes près de la piscine.
- Les brassards gonflables ne remplacent pas les gilets de sauvetage. Ce ne sont pas des gilets de sauvetage approuvés et ils peuvent donner un faux sentiment de sécurité aux enfants.
- Pour éviter la propagation des infections, il faudrait mettre assez de chlore dans toutes les piscines. La baignade dans les piscines insuffisamment chlorées facilite la propagation des infections bactériennes.
- Après la baignade, retirez tous les jouets de la piscine afin que les enfants ne soient pas tentés de les atteindre, et bloquez l'accès à la piscine de sorte qu'ils ne puissent pas y retourner.

*Dr Paul Roumeliotis est le Médecin hygiéniste au Bureau de santé de l'est de l'Ontario et professeur adjoint en pédiatrie à l'Université McGill. © Dr Paul Roumeliotis*