



Mont-de-Marsan, le 3 juillet 2015

## Communiqué de presse

### Conseils de prévention des risques liés à la baignade

**En cette période de fortes chaleurs, les enfants et jeunes adultes sont tentés d'aller se baigner dans les zones non surveillées.**

La préfecture des Landes rappelle les conseils à adopter pour **prévenir des risques liés à la baignade** :

#### Le lieu de la baignade :

- Choisir les lieux de baignade sécurisés y compris en eau douce
- Respecter toujours les zones surveillées par les maîtres nageurs sauveteurs

#### L'hydrocution :

L'hydrocution est un accident fréquent qui survient l'été. Il correspond à un refroidissement brutal intervenant souvent à la suite d'une entrée trop rapide dans l'eau et dû à une trop grande différence de température entre la peau et l'eau. Ce choc thermique peut entraîner une perte de connaissance dans l'eau et provoquer la noyade. Il convient de respecter les consignes suivantes :

1. **Entrez de manière progressive dans l'eau, particulièrement lorsque l'eau est froide et que vous vous êtes exposé au soleil.**
2. **Évitez les expositions au soleil trop prolongées.**
3. **Évitez de vous baigner après un repas copieux.**
4. **Ne consommez pas d'alcool avant et pendant la baignade.**

#### L'océan et le courant de baïne :

Les baïnes sont surtout dangereuses aux trois premières heures de la marée montante et aux trois dernières heures de la marée descendante. Le plus sûr moyen d'éviter la noyade reste encore d'éviter les baïnes, donc de **bien s'informer sur leur emplacement auprès des postes de secours**. Si malgré cela vous êtes pris dans un courant de baïne :

- **Essayez de ne pas paniquer ;**
- **Ne luttez pas, mais laissez le courant vous emporter** même s'il vous conduit vers le large ;
- Pendant que vous vous laissez porter vers le large, **signalez-vous par des mouvements de bras et attendez l'intervention des secours ;**
- **Profitez du moment où le courant faiblit pour sortir de la zone**
- **Ne cherchez pas à regagner à tout prix votre point de départ.**

Pour plus d'information : <http://www.landes.gouv.fr/littoral-conseils-en-matiere-de-baignades-a1593.html>

#### Contact presse :

Marion DOURTHE : 05 58 06 58 14 ; 06 32 63 68 82 - [marion.dourthe@landes.gouv](mailto:marion.dourthe@landes.gouv)  
Thierry MORIER : 05 58 06 72 49 ; 06 37 04 61 13 - [thierry.morier@landes.gouv.f](mailto:thierry.morier@landes.gouv.f)