



Mont-de-Marsan, le 22 juillet 2016

## COMMUNIQUE DE PRESSE

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

Aujourd'hui, un homme de 57 ans s'est noyé à Vielle-Saint-Girons alors qu'il se baignait en dehors de la zone surveillée ; il a été pris dans un courant de baïnes. La préfecture des Landes rappelle, que pour leur sécurité, les baigneurs restent à l'eau dans une zone surveillée.

#### Principaux conseils pour se baigner en toute sécurité

- Choisir les zones de baignade surveillées, où l'intervention des équipes de secours est plus rapide.
- Tenir compte de sa forme physique : ne pas se baigner si l'on ressent un trouble physique (fatigue, problèmes de santé, frissons) et ne pas surestimer son niveau de natation. Un baigneur attentif est un baigneur en sécurité : prévenir un proche avant de se baigner, respecter les consignes de sécurité signalées par les drapeaux de baignade, ne pas s'exposer longtemps au soleil et rentrer dans l'eau progressivement, ne pas boire d'alcool avant la baignade, etc.
- Surveiller ses enfants en permanence, rester toujours avec eux quand ils jouent au bord de l'eau ou lorsqu'ils sont dans l'eau.

#### 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 de diminuer le risque de noyade reste d'éviter les baïnes, donc de bien s'informer sur leur emplacement auprès des postes de secours. Si malgré tout 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.

#### Contact presse :

Joëlle MEURISSE : 05 58 06 72 49 – 06 32 63 68 82

[joelle.meurisse@landes.gouv.fr](mailto:joelle.meurisse@landes.gouv.fr)

[www.landes.gouv.fr](http://www.landes.gouv.fr)

 [@prefecture40](https://twitter.com/prefecture40)