

Assurez votre
sécurité!



LA BAINNADE



INTRODUCTION

Troisième au rang des activités physiques et récréatives les plus populaires au Québec après la marche et le vélo, la baignade est pratiquée par environ la moitié de la population âgée de 6 à 74 ans.¹

Malgré une baisse de près de 20 % du nombre de décès liés à la baignade depuis les années 2000, les risques qui y sont associés, combinés à sa grande popularité, engendrent en moyenne 17 noyades par année au Québec. Ce nombre ne comprend pas les cas de chute involontaire, où la victime n'avait nullement l'intention de se baigner. Les noyades liées à la baignade surviennent surtout dans les rivières et les lacs (63 %), dans les piscines résidentielles ou privées (27 %) ou, plus rarement, dans les bains publics (6 %)². Selon les données disponibles, aucune noyade ne serait survenue dans un contexte d'entraînement encadré ou de compétition de natation.

¹ Denis Hamel et Benoit Tremblay, *Étude des blessures subies au cours de la pratique d'activités récréatives et sportives au Québec en 2009-2010*, Institut national de santé publique du Québec, Direction de l'analyse et de l'évaluation des systèmes de soins et services, mai 2012, 133 p.

² Benoit Tremblay et autres, *Faits saillants sur les noyades et les autres décès liés à l'eau au Québec de 2000 à 2008 – Édition 2010*, Trois-Rivières, Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, Direction de la promotion de la sécurité, 2010, 19 p.

LA BAINNADE

La baignade comporte principalement des risques de noyade, tandis que la pratique intensive de la natation présente plutôt des risques de blessures, essentiellement des blessures dites d'usure. Le plongeon en eau peu profonde entraîne, pour sa part, des risques importants de blessure médullaire (lésion à la moelle épinière). En moyenne, huit personnes par année au Québec³ en subissent des conséquences aussi lourdes que la paraplégie, la quadriplégie ou un traumatisme crânien.

La quasi-noyade est aussi un phénomène important, puisque ses séquelles peuvent être dramatiques. En moyenne, 46 personnes par année au Québec sont hospitalisées pour quasi-noyade. À noter que la moitié de ces personnes sont des enfants de 0 à 5 ans⁴.

1. LA CAPACITÉ À NAGER ET LA CONNAISSANCE DE LA SÉCURITÉ AQUATIQUE ET DES PREMIERS SECOURS

Bien que l'apprentissage de la natation ne garantisse pas de la noyade, il peut certainement aider les adeptes de cette activité à se sortir de situations périlleuses. Cependant, si les cours de natation sont recommandés à tous les enfants de plus de 3 ans, ils ne le sont qu'avec réserve aux enfants plus jeunes et sont déconseillés aux bébés de 1 an ou moins. En effet, on craint la faible capacité des tout-petits et des nourrissons à maintenir la tête hors de l'eau ainsi que le risque de relâchement dans la surveillance de l'adulte.

Pour tous les adeptes d'activités aquatiques et particulièrement pour les propriétaires d'une piscine résidentielle, la rapidité et la qualité des secours apportés à la victime peuvent faire la différence entre la vie, la mort ou une quasi-noyade. Une formation en réanimation cardiorespiratoire (RCR) et en premiers soins devient donc un atout des plus importants. La connaissance des principes de base du sauvetage et de l'autosauvetage sera aussi utile à toutes les personnes qui s'adonnent à la baignade.

Les enfants et les adultes peuvent apprendre la natation et la sécurité aquatique en s'adressant au responsable des programmes de natation à la piscine de leur municipalité. Il convient de s'assurer que les cours sont reconnus par l'un des organismes suivants : la Croix-Rouge canadienne, la Société de sauvetage, qui abordera aussi des notions de sauvetage et de sécurité, ou la Fédération de natation du Québec, qui, pour sa part, mettra l'accent sur l'apprentissage et le perfectionnement de la natation.

³ Loc. cit.

⁴ Loc. cit.

LA BAINNADE

2. LES LIEUX DE BAINNADE

Plans d'eau naturels

C'est dans les rivières (y compris le fleuve Saint-Laurent et les chutes) que survient le plus grand nombre de noyades liées à la baignade. En effet, les courants et l'eau vive représentent des facteurs de risque considérables pour les baigneurs et les baigneuses. Les lacs suivent de près comme théâtres de noyades. Il est donc important de vérifier certains paramètres avant de s'aventurer dans un plan d'eau naturel. Y a-t-il des courants? Quelle est la profondeur de l'eau? L'eau est-elle froide? Les chutes et l'eau vive sont attirantes, mais s'y baigner peut être fatal. Respectez la signalisation aux abords de ces cours d'eau et, surtout, évitez de vous y baigner ou d'y nager seul.

Piscines résidentielles

Le principal danger lié à la piscine résidentielle se trouve dans l'accès trop facile à celle-ci. À cet égard, le Règlement sur la sécurité des piscines résidentielles, adopté en 2010, indique les normes que doivent respecter tous les propriétaires de piscines installées après le 31 octobre 2010. Ce règlement a une portée provinciale, mais les municipalités peuvent adopter des normes plus sévères si elles le désirent. Vérifiez auprès de votre municipalité pour connaître ces normes. Pour plus de détails concernant la sécurité des piscines résidentielles et la réglementation, visitez le site Web www.mapiscinesecuritaire.com.

De plus, la plupart des piscines résidentielles n'ont pas les dimensions requises pour que l'on puisse y plonger en sécurité. Il vaut donc mieux ne pas installer de plongeur ou ne pas l'utiliser. Pour en savoir davantage, consultez :

Norme sur les piscines résidentielles dotées d'un plongeur à l'adresse http://www.bnq.qc.ca/documents/depliant_plongeur.pdf.

Bains publics

Les bains publics (piscines et plages publiques) sont soumis à la réglementation de la Régie du bâtiment du Québec, que les exploitants de ces lieux doivent respecter. En effet, le Règlement sur la sécurité dans les bains publics impose notamment des normes sur les installations et les équipements ainsi que sur la surveillance. Lorsque vous fréquentez ces lieux, vous devez respecter les règles et les consignes affichées. De plus, la présence de surveillants-sauveteurs ne devrait pas vous inciter à relâcher votre surveillance des jeunes enfants qui vous accompagnent. Il est encore plus important d'être vigilant s'il s'agit d'un plan d'eau naturel, où la visibilité dans l'eau peut être passablement réduite et l'environnement, moins contrôlé qu'autour d'une piscine. Il faut alors s'en tenir à la zone de baignade, habituellement délimitée par des bouées.

LA BAINNADE

3. LES AIDES À LA FLOTTAISON

De nombreux équipements ou jouets gonflables, tels que des ceintures ou des ballons, sont vendus sur le marché. Il vaut mieux ne pas s'y fier comme aides à la flottaison ou, pire, pour compenser l'incapacité à nager. Il ne faut toutefois pas confondre ces jouets avec les équipements spécialement conçus pour l'entraînement à la natation ou pour l'apprentissage de celle-ci dans un contexte encadré.

Comme outil de prévention de la noyade, le vêtement de flottaison individuel portant une étiquette d'approbation de Transports Canada, de la Garde côtière canadienne ou de Pêches et Océans Canada demeure le meilleur équipement pour les tout-petits et les non-nageurs.

4. LES COMPORTEMENTS ET LES ATTITUDES

En résumé, pour profiter pleinement des joies de la baignade en toute sécurité, il faut :

- toujours se baigner en présence d'autres personnes;
- se méfier de l'eau vive et des courants;
- respecter la signalisation;
- apprendre à nager;
- éviter la consommation d'alcool ou de drogue;
- empêcher l'accès à la piscine par une barrière à fermeture et à verrouillage automatiques;
- apprendre les rudiments de la réanimation cardiorespiratoire;
- surveiller constamment les enfants aux abords de l'eau;
- aller à l'eau avec les tout-petits et rester près d'eux (à portée de bras);
- faire porter un vêtement de flottaison individuel aux tout-petits et aux non-nageurs;
- éviter de surestimer ses capacités;
- toujours vérifier la profondeur de l'eau avant de plonger;
- s'abstenir de plonger en eau peu profonde.

Pour plus de renseignements sur la prévention de la noyade et sur la réglementation en matière de bains publics :

Croix-Rouge canadienne
6, place du Commerce
Verdun (Québec) H3E 1P4
Téléphone : 514 362-2929
Télécopieur : 514 362-9991

LA BAINNADE

Société de sauvetage
4545, avenue Pierre-De Coubertin
Montréal (Québec) H1V 0B2
Téléphone : 514 252-3100
Télécopieur : 514 252-6232

Régie du bâtiment du Québec (bains publics)
545, boulevard Crémazie Est
Montréal (Québec) H2M 2V2
Téléphone : 514 873-0976
Télécopieur : 514 873-6750

COMMENT NOUS JOINDRE

Pour vous informer ou pour vous procurer certaines publications, n'hésitez pas à communiquer avec nous.

Par courrier : **Direction de la promotion de la sécurité**
Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport
100, rue Laviolette, bureau 306
Trois-Rivières (Québec) G9A 5S9

Par téléphone : 819 371-6033 ou **1 800 567-7902**

Par télécopieur : 819 371-6992

Par courriel : promotionsecurite@mels.gouv.qc.ca

Site Internet : www.mels.gouv.qc.ca/loisirsport