

Activité physique estivale: attention à la noyade

Savoir nager n'est pas gage de sortie lacustre sans danger. La Société suisse de sauvetage dénombre environ 45 décès par noyade chaque année, et certaines de ces personnes savaient parfaitement nager.

Savoir nager n'est pas gage de sortie lacustre sans danger. La Société suisse de sauvetage dénombre environ 45 décès par noyade chaque année, et certaines de ces personnes savaient parfaitement nager.



© SSS Avec les chaleurs estivales, la baignade est une activité recommandée pour lutter contre les coups de chaleur. Mais celle-ci doit être assortie de certaines précautions, même pour les excellentes nageur·ses. Il est par exemple déconseillé de nager seul sur de longues distances, même pour des personnes entraînées, comme le rappelle la Société suisse de sauvetage (SSS).

Les hommes âgés de 15 à 30 ans représentent le principal groupe à risque et sont les principales victimes de noyades en Suisse. Selon les dernières statistiques publiées par la SSS, 66 personnes se sont noyées en 2022, parmi lesquelles cinquante-et-un hommes, onze femmes et quatre enfants. La majeure partie des accidents mortels est survenue en rivière ^[1].

Une campagne spécifique de l'organisation, « [Save your friends](#) », se saisit ainsi de l'effet de groupe et encourage chacun·e à se protéger entre ami·es en évitant les comportements à risque. Cette campagne repose notamment sur un « check interactif de la réalité » : il s'agit là d'une vidéo qui présente une navigation en rivière et au lac, et durant laquelle des décisions prudentes en matière de risques de noyade doivent être prises.

Par ailleurs, différentes vidéos illustrent les recommandations de la SSS :

- Ne jamais attacher les canots pneumatiques les uns aux autres
- Ne jamais nager après avoir consommé de l'alcool ou des drogues
- Ne pas plonger ni sauter dans des eaux troubles ou inconnues

Regarder les enfants, non son téléphone

Dans sa foire aux questions, l'organisation recommande en outre d'éviter de se baigner directement après un repas copieux ou l'estomac vide, et de prendre une douche avant d'entrer dans l'eau, afin d'éviter un choc thermique, responsable d'environ 10% des noyades. Si aucune douche n'est disponible, il s'agit alors d'entrer dans l'eau lentement, en mouillant ses bras, sa nuque et son visage avec l'eau fraîche.

Une vigilance particulière est à adopter avec les enfants — qui doivent toujours rester sous surveillance au bord d'un plan d'eau —, et les objets gonflables sont à considérer avec précaution : ils ne devraient pas être utilisés en eaux profondes.

Enfin, les personnes de nationalité étrangère représentent également un groupe à risque. Afin de sensibiliser ce public aux risques et aux bons comportements à adopter durant la baignade, la documentation est disponible en plus d'une dizaine de langues, dont l'ukrainien, le farsi, le tigrigue ou le tamoul.

(croc, avec Société suisse de sauvetage)

^[1] [Statistiques des noyades](#), SSS

Voir les [recommandations de prévention](#) de la Société suisse de sauvetage

Voir les [documents de prévention](#) en langues étrangères