PRÉVENTION DE LA NOYADE

Publié le 20 juin 2022 par Dr Martin Lanoue



- Saviez-vous que la noyade est la première cause de mortalité des enfants âgés de 1 à 4 ans? La noyade est sournoise et ne fait souvent pas de bruit. - Il est déconseillé de laisser un enfant se baigner seul, peu importe son âge (ne surestimez pas leur capacité à nager). De plus, il ne faut jamais laisser un enfant prendre son bain seul; les enfants peuvent se noyer en quelques secondes seulement, et dans aussi peu que 2,5 à 5 cm d'eau (1 à 2 po) dans la baignoire. - De nouveaux règlements pour sécuriser la piscine ont été adoptés en juillet 2021. Il est important d'en limiter l'accès et d'avoir une enceinte clôturée. - La veste de flottaison (gilet de sauvetage) est essentielle sur tous les plans d'eau, et devrait être portée en tout temps plutôt que simplement laissée dans le fond de l'embarcation, même si la

baignade n'était pas prévue (Il s'agit d'une situation fréquente de noyade lors d'accidents imprévus). - En vacances à l'étranger, méfiez-vous des vagues de fond et des baignades sous l'effet de l'alcool. Dans les foules ou les parcs aquatiques, soyez encore plus vigilants avec vos enfants et ne vous fiez pas seulement au sauveteur. - Toutes personnes devraient connaître les notions de base de la RCR (réanimation cardiorespiratoire) et des premiers secours. La société de sauvetage et la croix rouge canadienne, notamment, offrent des cours à cette fin.

Catégories Activités physiques, Sécurité et prévention

Étiquettes: À la une, Enfant, Été, Prévention

Chaque année, plusieurs cas de noyade sont rapportés dans les médias.

La prévention est la clé pour éviter ces tragédies, et le message doit être répété, année après année. Ces noyades surviennent dans différents milieux;

- 10% en piscine (surtout les piscines résidentielles, qui constituent la principale cause de décès par noyade chez les 1-4 ans)
- 70% et plus dans des plans d'eau (lacs, rivières, etc.),
- 10% dans la baignoire.

Plusieurs autres statistiques et faits saillants sur les noyades de 2009 à 2015 sont disponibles sur le site du gouvernement du Québec. On y apprend par exemple que les jeunes enfants sont les plus à risque et que chez 69% des décès par noyade lors d'activités récréatives, la VFI (veste de flottaison) n'était tout simplement pas portée.

La noyade est sournoise. Elle ne crie pas à l'aide, elle ne fait pas de bruit. L'enfant peut sembler jouer en tentant de se débattre pour sortir la tête hors de l'eau et on peut manquer les signes de détresses et les yeux paniqués de l'enfant. L'adulte qui surveille doit être près de l'enfant et être très vigilant.

La sensibilisation est un bon moyen de prévention; parlez-en à vos enfants et à vos proches.

L'hôpital pour enfant et l'hôpital Sainte-Justine ont fait des capsules d'information intéressantes.

Afin de faciliter l'éducation des enfants de 6 à 10 ans, il existe des capsules vidéos « Mission Plouffe » afin de promouvoir les bons gestes pour prévenir la noyade.

- https://ici.radio-canada.ca/jeunesse/scolaire/emissions/6711/mission-plouf/contenu/jeux

La Croix Rouge aussi s'intéresse à l'éducation et met à la disposition de la population des fiches d'activités pour les enfants, disponibles sur leur site web:

- Conseils et ressources de natation et de sécurité aquatique - Croix-Rouge canadienne (croixrouge.ca)

Si vous n'avez qu'une seule chose à retenir sur la prévention de la noyade, c'est que la piscine doit être clôturée et sécurisée, et que la SURVEILLANCE des enfants est la priorité. Il ne faut surtout pas surestimer la capacité de nager des enfants, même s'ils ont suivi des cours.

Soyez d'autant plus prudents si plusieurs personnes sont présentes (lors d'une fête), pendant des vacances ou dans les parcs aquatiques car dans ces situations, notre vigilance est diminuée.

La très grande majorité des noyades des jeunes enfants se font à l'insu des parents, dans une piscine mal sécurisée ou laissée sans surveillance.

Rappelez-vous aussi qu'un enfant peut se noyer **en quelques secondes** seulement, et dans aussi peu que **2,5 à 5 cm d'eau (1 à 2 po).** Pour donner le bain de façon sécuritaire, trouvez les bons gestes ici : https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre/sante/bebe-en-sante/donner-le-bain

Les causes des noyades au Québec sont bien connues.

Sur le site de la société de sauvetage, on peut y lire :

« Généralement, ce sont les mêmes scénarios qui se répètent d'année en année :

- Enfant qui échappe à la vigilance de ses parents pour aller récupérer un ballon ou poursuivre la baignade terminée depuis quelque temps...

- Vêtement de flottaison qui est demeuré dans le fond de l'embarcation, car la personne n'avait pas l'intention de sauter à l'eau...

- Verre de trop qui rend les défis plus agréables à relever, mais aussi les réflexes plus lents... »

Voyez comment prévenir la noyade dans différentes situations:

- http://societedesauvetage.org/tag/prevention-de-la-noyade/
- https://parachute.ca/fr/sujet-blessure/noyade/

En vacances ou en voyage, attention au « cerveau touristique »!

En effet, en groupe, dans un contexte de voyage agréable ou sous l'effet de l'alcool, notre jugement peut diminuer alors qu'il y a des dangers bien réels : Vagues de fond, blessures lors d'un plongeon du haut d'un récif, rochers immergés, etc.

Pour en apprendre plus, écoutez cet excellent Balado qui explique les raisons pour lesquelles on a

tendance à se mettre en danger en vacances : Syndrome touristique ou comment se noyer par imprudence

En ce qui a trait aux vagues de fond (aussi appelés courants d'arrachement), la société de sauvetage explique très bien comment les repérer et comment s'en déprendre. Dans cette situation, il est préférable de ne pas paniquer, de ne pas tenter de nager à contre-courant en tentant de rejoindre la rive (ce qui risque de nous épuiser), mais plutôt de tenter de nager parallèlement à la plage pour s'éloigner de ce courant.

- Courant d'arachement / société de sauvetage du Québec

Pour ce qui est des **sorties à la pêche ou des promenades en bateau**, il est important de suivre les recommandations de la société des transports et du bureau de la sécurité nautique et d'obtenir ses cartes de compétences. Des formations sont suggérées. Mettre sa veste de flottaison en tout temps, même si aucune baignade n'est prévue, fait partie des gestes qui peuvent sauver des vies. En effet, trop de gens laissent la VFI au fond de l'embarcation. Il ne suffit que d'une mauvaise vague pour se faire éjecter de l'embarcation et terminer sa course dans l'eau. De plus, il n'est pas suggéré de naviguer sur les plans d'eau sous l'effet de l'alcool.

Selon une enquête de l'INSPQ, plusieurs mesures préventives peuvent être mises en place afin de limiter ces tragédies.

Voici un résumé des principales mesures à suivre :

- **PORTEZ le gilet de sauvetage (VFI)** – trop souvent, les gens laissent la VFI dans le bateau mais ne la portent pas. Même chose pour les enfants près des lacs ou des plans d'eau;
- **ÉVITEZ l'alcool** dans les embarcations;
- **CLÔTUREZ votre piscine** et ayez un système de verrouillage automatique. Assurez-vous qu'on ne puisse pas escalader la clôture facilement, et qu'aucune porte ni fenêtre ne donne accès directement à la piscine;
    - Pour connaître tous les règlements afin de sécuriser votre piscine, cliquez sur ces liens :
        - Ministère des Affaires municipales et de l'Habitation
        - POUR UNE BAIGNADE PARFAITE
        - Quebec.ca - Prévenir la noyade
    - Il n'est pas rare que pendant une fête, des gens quittent la piscine, laissant derrière eux la clôture déverrouillée pendant que les enfants jouent à proximité, ou accompagnent les visiteurs en laissant les enfants derrière, ce qui laisse une situation propice à la noyade;
    - Une fois la fête terminée et la piscine quittée, il faut S'ASSURER que les lieux sont sécurisés

(clôture fermée et porte verrouillée, jouets rangés pour éviter d'y attirer les enfants, etc.).

- **ÉVITEZ la baignade dans des courants forts** dans les plans d'eau qui vous sont inconnus;
- Certains étangs, lacs ou ruisseaux sont à proximité de lieus publics, campings ou stationnements. Les enfants étant attirés par l'eau, il est important de ne pas les perdre de vue dans ces lieux.
- **NE JAMAIS LAISSER UN ENFANT SANS SURVELLANCE** (règle d'or)
    - Peu importe si ce n'est que pour quelques secondes, ou s'il semble y avoir peu d'eau dans la pataugeuse ou la baignoire par exemple, ne baissez pas la garde;
    - Désignez un surveillant (un sauveteur désigné); si vous devez vous absenter, même pour quelques secondes, demander à un autre adulte de prendre le relais;
    - Un sauveteur ne remplace pas la surveillance d'un parent;
    - La société de sauvetage recommande un ratio de surveillance de 1 adulte pour 2 enfants et 1 adulte pour 1 bébé;
    - Dans les camps de jour, un jumelage enfant-moniteur et le recomptage/regroupement fréquent des enfants est important. Au parc aquatique, les blessures peuvent survenir plus facilement avec la foule et les jeux d'eau et il faut être d'autant plus vigilant;
    - Ne vous laissez pas distraire par un texto, un livre ou une bonne discussion. La surveillance est capitale et est la responsabilité de tous.
- **CONNAÎTRE les manœuvres de RCR**
    - La société de sauvetage et la Croix Rouge canadienne offrent des cours de sauvetage ainsi que le RCR et les premiers secours.
- **APPRENEZ à nager** – pour vous et vos enfants.
    - Il existe un programme *Nager pour survivre* pour les élèves de la 3^{e} à la 6^{e} année afin de leur permettre d'acquérir les habiletés nécessaires à la nage en eau profonde;
    - Des cours de natation sont disponibles dans toutes les municipalités, et certaines entreprises offrent des cours à domicile, dans la piscine résidentielle. Informez-vous.

Dans la plupart des cas, les noyades auraient pu être évitées. La prévention, c'est l'affaire de tous.

Maintenant que vous en savez un peu plus, vous pouvez faire partie de la solution et en faire la promotion tout autour de vous! N'hésitez pas à partager cet article pour en faire profiter les autres au maximum afin de passer de belles vacances d'été!