

Comment éviter une noyade sèche ? – MACIF

La « noyade sèche » : ça existe vraiment ?

Tout savoir pour anticiper les dangers invisibles

1. #Bel et bien réel

Une noyade à retardement

Cela va peut-être vous surprendre, mais oui : on peut se noyer à la suite d'une baignade. Et parfois jusqu'à plusieurs heures après ! Selon l'OMS, il s'agit en réalité d'une défaillance respiratoire due à une submersion ou immersion dans un milieu aquatique. Même une petite quantité d'eau peut entraîner une noyade.

2. #Écarter le danger

Reconnaître les symptômes

Juste après la baignade, on dirait que tout va bien. Mais en fait, de l'eau s'est faufilée dans les poumons, et entraîne une détresse respiratoire. Les symptômes peuvent laisser penser à un petit coup de froid.

C'est pourquoi il faut rester alerte :

- Des signes de fatigue, vomissements ou maux de ventre ?
- Toux persistante après un petit plouf ?
- Lèvres, nez, doigts ou oreilles bleus ?
- Difficultés à respirer ?

Et en cas de doute, on appelle tout de suite les secours.

Faites le 15 ou le 18.

3. #Mieux vaut prévenir que guérir

La clé, c'est d'anticiper

- Mesures de précaution :
- On ne lâche jamais ses enfants des yeux, à la mer comme à la piscine ou près d'un point d'eau.
- On équipe les plus petits de brassards.
- Et on vérifie que tout le monde à pied.
- On évite les longues séances de jeu dans l'eau (qui font beaucoup boire la tasse).