Zeitschrift: La Croix-Rouge suisse
Herausgeber: La Croix-Rouge suisse
Band: 58 (1949)
Heft: 8

Artikel: Baignez-vous, mais...
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-549449

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

BAIGNEZ-VOUS, MAIS...

Ne sautez jamais dans l'eau si vous êtes en état de transpiration. Prenez d'abord une douche, ou alors entrez progressivement dans l'eau. Un froid brusque sur un corps en transpiration peut provoquer un arrêt du cœur.

*

Attendez au moins deux heures et demie après un repas avant de vous baigner. Il y a encore une quantité de baigneurs qui n'observent pas ce principe élémentaire et qui entrent dans l'eau aussitôt après avoir mangé. Il faut savoir qu'après un repas la plus grande partie de notre sang afflue vers l'estomac et les intestins afin d'assurer la digestion, et s'éloigne par conséquent du cerveau. Si à ce moment nous exigeons de notre corps des efforts musculaires supplémentaires, tels que la natation, le cerveau peut se vider de sang au point de nous faire perdre connaissance. La noyade est alors à peu près inévitable.

N'absorbez pas de boissons alcooliques avant de vous baigner.

*

Ne nagez jamais seul à une grande distance du rivage.

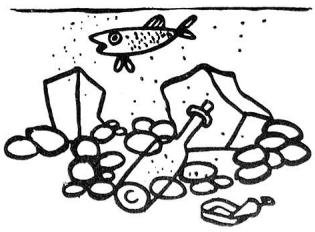
*

Si vous nagez longtemps, compensez la perte de chaleur de votre corps en l'enduisant d'un mélange composé d'un tiers de cire d'abeille, d'un tiers de graisse de porc et d'un tiers d'huile d'olive.

*

Si vous vous sentez mal, nagez sur le dos en respirant lentement et profondément. Si c'est nécessaire, n'hésitez pas à vomir. Tant pis pour les autres baigneurs! N'appelez à l'aide qu'en cas d'extrême urgence. Dans ce cas, criez en direction de la rive, ou d'un bateau.

*



Soyez prudent quand vous plongez dans des eaux inconnues. Explorez d'abord le fond, afin de repérer les pierres pointues, les gros cailloux et les racines, et mesurez approximativement la profondeur de l'eau.

Ne plongez jamais si vous avez le tympan percé. L'oreille est très sensible et son fonctionnement pourrait être gravement compromis si l'eau venait à y pénétrer. Il est recommandé de consulter un spécialiste des oreilles avant la saison des bains.

*

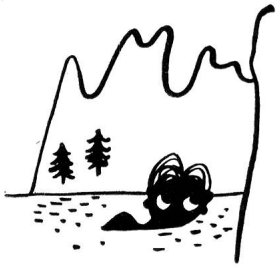
Si vous êtes empêtré dans des algues, ne vous débattez pas comme un poisson pris dans un filet, mais nagez sur le dos en pagayant avec les mains, afin de vous éloigner aussi doucement que possible de l'endroit critique.

*

Faites attention si vous nagez dans une rivière. Ne vous approchez pas des piliers de ponts, à cause des remous qui s'y produisent. Si vous êtes entraîné par un fort courant, nagez si possible les pieds en avant, dans une position légèrement assise. Si vous êtes pris dans un tourbillon, respirez profondément et laissez-vous aller au fond. Ensuite, nagez horizontalement, et non en hauteur, et efforcez-vous de regagner le cours normal de la rivière, où vous remonterez à la surface.

*

Dans un lac de montagne, souvenez-vous que vous vous fatiguerez plus vite, en raison de la diminution d'oxygène due à l'altitude. En conséquence, ne vous éloignez pas du rivage.



*

Dans la mer, pensez aux vagues, aux marées et aux courants marins. Devant une grosse vague, présentez-vous de face, bouche fermée. Respirez ensuite dans le creux de la vague.

*

Si vous êtes convalescent ou âgé, soyez prudent en vous baignant et en nageant. Attention aux faiblesses de cœur!

*

Si vous nagez longtemps sous un fort soleil, protégez-vous la tête avec une casquette ou un foulard. Et souvenez-vous que la cure de soleil exige quelques précautions. Vivre à l'air et à la lumière ne veut pas dire s'exposer à une cuite méthodique de l'épiderme, qui est dangereuse 99 fois sur 100. Au début, l'exposition devra être de courte durée et pourra être augmentée de 10 minutes chaque jour.

*

Lorsque vous sortez de l'eau, essuyez-vous le corps et passez un costume de bain sec. Vous éviterez ainsi un refroidissement toujours possible.

*

Et maintenant, baignez-vous...!