

Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin
Band: 50 (1993)
Heft: 6

Artikel: À l'eau, à l'eau...
Autor: Jeannotat, Yves
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-998123>

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: 13.01.2026

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

A l'eau, à l'eau...

Yves Jeannotat

L'été est à la porte! La chaleur tant attendue a vite fait d'inciter à la baignade, qui devient alors un plaisir au même titre que la pratique des sports nautiques proprement dits: un plaisir «utile», mais qui implique tout de même un certain nombre de précautions à prendre, donc de connaissances.

Bienfaits

Les bienfaits de la natation sont indiscutables, peut-on lire dans une notice de la Caisse nationale suisse d'assurance en cas d'accidents (CNA). Et encore: *La pratique régulière de cette activité fortifie le muscle cardiaque ainsi que l'ensemble de la musculature. Les articulations sont assouplies, le maintien est amélioré. D'autre part, l'effort fourni intensifie le métabolisme, ce qui se répercute favorablement sur tout l'organisme. La natation n'est pas limitée par l'âge. Elle convient particulièrement bien, aussi, aux personnes physiquement handicapées, car elles retrouvent généralement, dans l'eau, une mobilité qu'elles n'ont plus sur terre ferme.*

Mais il ne faut pas oublier celles et ceux qui ne savent pas nager – il y en a encore – ni les enfants en bas âge, qui adorent barboter mais qui, s'ils tom-

bent à l'improviste dans l'eau, risquent fort de s'étouffer ou de se noyer si on ne leur porte pas rapidement secours.

Précautions

Un certain nombre de précautions élémentaires doivent être prises, en outre, par toutes celles et tous ceux qui ont choisi de fréquenter l'élément liquide. Celle-ci par exemple, que l'on connaît généralement, mais que l'on ne respecte pas toujours: attendre suffisamment longtemps (deux heures environ), après un repas copieux, avant d'entrer dans l'eau. *Plus froide que l'environnement, l'eau abaisse la température de l'organisme, ce qui peut provoquer un afflux de sang dans les vaisseaux de l'estomac, des intestins et des muscles. Le peu de sang qui reste en circulation ne suffit alors plus à couvrir les besoins du cœur, des organes respiratoires et du cerveau en oxygène. Il en résulte presque certainement une perte de connaissance ou un arrêt du cœur. Si la personne n'est pas immédiatement secourue, elle se noie. L'eau entrée dans les poumons empêche l'apport d'oxygène et provoque l'asphyxie. Pour les mêmes raisons, ce genre d'accident peut se produire si l'on se baigne après avoir trop bu.*

Accidents non professionnels selon les activités sportives ou de loisirs (extrait)

Chiffres les plus récents, estimés sur la base d'un échantillon de dix pour cent, et communiqués par la Commission des statistiques de l'assurance-accidents (LAA)

Activités	Nombre de cas	
	1990	1989
Football	48 882	46 954
Ski alpin, téléski	18 660	25 043
Handball, basketball, etc.	13 151	12 140
Gymnastique, athlétisme	7 760	7 950
Tennis, tennis de table, squash, badminton	7 921	7 120
Course à pied, cross-country	5 424	5 460
Natation, bain	5 321	5 119
Hockey sur glace	4 242	4 030
Autres sports nautiques: aviron, etc.	3 711	3 442
Sports de combat: lutte, etc.	3 599	3 618
Equitation	3 171	3 521
Aile delta, parapente	1 361	1 257

D'autre part, il faut se sentir normalement bien en forme pour se baigner et prendre, si possible, une bonne douche froide, avant de pénétrer dans l'eau, afin de préparer l'organisme au nouvel élément qui, pour un temps, va lui servir d'environnement. Dans tous les cas, précise la CNA, *il faut veiller à ce que la température du corps ne s'abaisse pas outre mesure. En effet, la conductibilité thermique de l'eau est 25 fois plus grande que celle de l'air. Par conséquent, les risques de déperdition de chaleur de l'organisme sont très grands. On devrait donc sortir de l'eau dès qu'on a la chair de poule.*

Prévenir vaut mieux que guérir

Les amateurs de plage, qui sont pour la plupart davantage des baigneurs que des nageurs expérimentés, feront bien d'observer, pour leur sécurité, les points suivants:

- Ne pas s'aventurer seul trop loin du rivage;
- Si l'on «sort» en groupe, les plus forts adapteront leur vitesse de nage au rythme des plus faibles;
- Ne jamais surestimer ses forces;
- Eviter les courants rapides;
- Eviter les endroits fréquentés par les embarcations à moteur;
- Garder à l'esprit que les matelas pneumatiques peuvent connaître brusquement des fuites d'air et qu'ils sont donc relativement peu sûrs;
- Ne pas rester dans l'eau en cas d'orage;
- Ne pas nager à proximité d'un plongeur;
- Garder son sang-froid en toute situation; par exemple si des algues s'enroulent autour des jambes: continuer à nager, mais sur le dos.

Le sang-froid

De toute façon, le sang-froid doit être un peu considéré comme le «gilet de sauvetage» du nageur. C'est notamment le cas, conclut la CNA, lorsqu'il est pris dans un tourbillon: *Il ne doit pas résister s'il se sent aspiré vers le fond, car le tourbillon est plus fort que lui. Il doit donc se laisser couler puis, au fond, se dégager latéralement. Les tourbillons se rétrécissent à leur base et il est donc plus facile de s'en extraire...* ■