

14.07.2016 - 10:00 Uhr

Addiction Suisse: Plaisir de la baignade, oui mais en gardant la tête froide



Lausanne (ots) -

Le coeur de l'été est propice aux baignades. Lorsqu'il fait chaud, des milliers de personnes en Suisse cherchent la fraîcheur de l'eau à la piscine, dans les lacs ou les cours d'eau. Afin que la baignade reste un plaisir, il faut renoncer à l'alcool avant d'entrer dans l'eau.

Qu'y-a-t-il de plus agréable que la fraîcheur de l'eau lors d'un jour de canicule? Et les cocktails consommés au bar de la plage peuvent y ajouter un air de vacances... Mais pour 50 personnes en Suisse, en majorité des hommes, la baignade s'est terminée l'année dernière par une noyade. La consommation d'alcool peut y avoir contribué. Comment?

Un mauvais cocktail: chaleur et alcool

Lorsqu'il fait chaud, l'effet de l'alcool est plus rapide et plus intense parce que le corps a plus de mal à l'éliminer. Boire des quantités excessives d'alcool un jour de canicule favorise la déshydratation, ce qui peut par exemple mener à un coup de chaleur.

Risque d'hypothermie

A l'inverse, dans l'eau, même à une température de 20 voire 22 degrés, la vasodilatation induite par l'alcool augmente le risque d'hypothermie, ce qui peut provoquer une syncope.

L'alcool favorise l'imprudence et diminue la coordination. La natation et la consommation d'alcool ne font pas bon ménage, même lorsque l'on boit modérément. L'alcool nous incite à surestimer nos capacités et à être imprudents. Une moins bonne coordination et des troubles de la vision peuvent nous amener à mettre notre vie en danger, même dans des eaux calmes.

La solution

Pour jouir pleinement de la fraîcheur de l'eau on a donc tout intérêt à respecter les règles de la baignade (1) et à renoncer à l'alcool avant d'aller nager. Il faut aussi en consommer de manière modérée - ou mieux encore le remplacer par des boissons hydratantes - lorsqu'il fait très chaud.

Afin de prévenir les cas de noyade de personnes issues de l'immigration et des touristes, la SSS met à disposition

les maximes de baignade et de comportement en rivière en arabe, tamoul, anglais, serbo-croate, portugais, somali et tigrigna sur son site

Pour rappel, la limite au taux de 0,5 pour mille qui prévaut sur les routes est également valable pour les conducteurs de bateaux de sport ou de plaisance.

Pourquoi ne pas tester des recettes de cocktails sans alcool attrayantes? (2)

(1)www.slr.ch/fr/prevention/4x6-maximes/maximes-de-la-baignade.html (2)<http://tiny.cc/yjhxcy>

Addiction Suisse est un centre de compétences national dans le domaine des addictions. Elle est active dans la recherche, conçoit des projets de prévention et s'engage pour un politique de santé. Le but est de prévenir ou d'atténuer les problèmes issus de la consommation d'alcool et d'autres substances psychoactives ou liés aux jeux de hasard et à l'usage de l'internet. Plus de 200'000 personnes soutiennent notre ONG.

Plus d'informations concernant Addiction Suisse sur notre site internet <http://www.addictionsuisse.ch>

Vous trouverez le présent communiqué de presse sur : <http://www.addictionsuisse.ch/fr/actualites/communiques-de-presse>

Contact:

Corine Kibora
Porte-parole
ckibora@addictionsuisse.ch
Tél.: 021 321 29 75

Medieninhalte



Baignade / Texte complémentaire par ots et sur www.presseportal.ch/fr/nr/100000980 / L'utilisation de cette image est pour des buts rédactionnels gratuite. Publication sous indication de source: "obs/Sucht Schweiz / Addiction Suisse / Dipendenze Svizzera/@huskyherz, pixabay"

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100000980/100790672> abgerufen werden.