

L'hydrocution



C'est la réaction du corps à un brusque changement de température.

Ex. : se jeter dans l'eau après une longue exposition au soleil

L'hydrocution est une syncope due à l'immersion dans l'eau.

Evitez les changements brutaux de température

- Ne vous baignez pas après un repas copieux,
- Ni après une exposition prolongée au soleil,
- Pas de baignade si vous êtes fatigué (après un long voyage)
- Ne vous amusez pas à jeter quelqu'un à l'eau.

Mettez-vous à l'ombre après une longue exposition au soleil afin que votre corps retrouve une température normale avant d'aller vous baigner.

- Entrez dans l'eau progressivement, aspergez-vous les bras, le torse, le visage puis la nuque.
- Portez une combinaison isothermique pour la pratique des sports nautiques même s'il fait chaud. La différence de température entre l'air et l'eau pourrait vous occasionner une hydrocution.

Le choc thermique est souvent fatal.

Si vous êtes témoin de cet accident :

- Maintenez la tête de la personne hors de l'eau si vous en êtes capable.
- Ne prenez pas le risque de vous mettre en difficulté pour porter assistance à quelqu'un si vous n'êtes pas sûr de vos possibilités (cela ferait deux accidents au lieu d'un).
- Prévenez les sauveteurs au poste de secours qui donneront les premiers soins et feront transporter la personne vers un Centre Hospitalier.