



QUELQUES RECOMMANDATIONS POUR SE BaignER ET PRATIQUER LA RIVIERE EN TOUTE SECURITE...

Il est très agréable de se baigner dans la Loire ou dans une rivière dès lors que l'on applique quelques consignes élémentaires. Celles relatives à la pratique de la baignade, en général, sont plutôt bien connues ; celles concernant la santé publique le sont moins. Si l'on se baigne dans les gorges, en Loire Moyenne ou dans l'estuaire, il est bon d'en connaître les risques particuliers. C'est l'objet de ce petit fascicule pour pratiquer la Loire et les rivières en toute tranquillité¹.

Rappel des consignes de baignade

- ◆ Il est préférable d'aller aux endroits où la baignade est autorisée et surveillée.
- ◆ Si vous vous baignez dans une zone non autorisée, vous le faites sous votre entière responsabilité. Informez-vous préalablement des dangers potentiels (courants, qualité de l'eau, profondeurs et objets/rochers pouvant se trouver sous l'eau, ponts et perturbations locales, navigation éventuelle). Un saut peut facilement conduire à des blessures.
- ◆ La transparence de l'eau est un critère important à prendre en compte. Avoir une bonne visibilité permet d'éviter de se blesser avec des obstacles et facilite les opérations de sauvetage.
- ◆ Il est conseillé de ne nager que si vous êtes en bonne condition physique. Ne surestimez pas vos capacités.
- ◆ Pour éviter les hydrocutions, ne vous exposez pas trop au soleil ; rentrez doucement dans l'eau, surtout s'il fait chaud ; n'y allez pas si vous ressentez des frissons ou le moindre trouble ; ne buvez pas d'alcool avant la baignade et évitez de vous baigner à la suite d'un repas.
- ◆ Choisissez seulement des endroits facilement accessibles et bien visibles. Evitez les endroits protégés pour la reproduction des oiseaux et des poissons.
- ◆ Avant d'entrer dans l'eau, pensez à regarder l'endroit où vous pourrez en sortir sans problèmes.
- ◆ Ne nagez pas seul ou isolé. Personne ne pourra vous aider ou chercher de l'aide en cas de problème ou d'accident.
- ◆ Ne restez pas trop longtemps dans l'eau, vous risquez d'avoir froid (hypothermie).

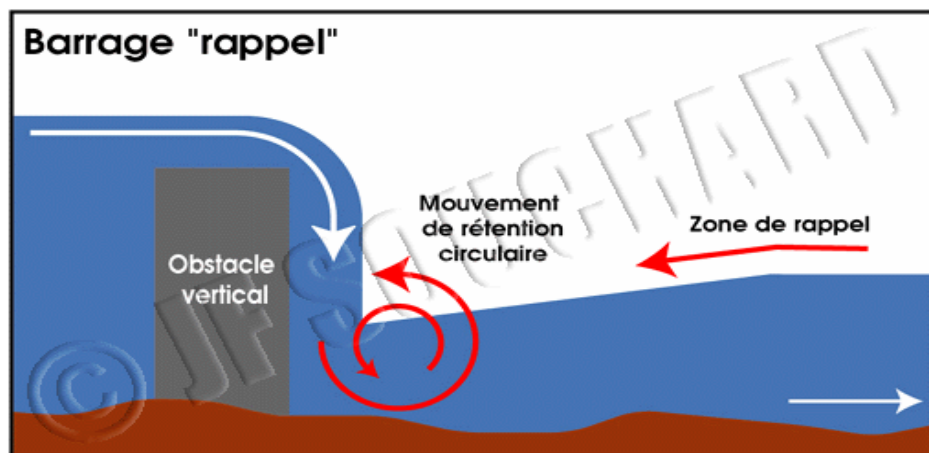
¹ Règles établies sur la base du travail réalisé par les experts de la DLRG (association allemande pour le sauvetage) et après concertation avec de nombreux acteurs pratiquant régulièrement la Loire, et particulièrement JF Souchard du CKC d'Amboise.

Les conseils de santé publique

- ◆ Informez-vous sur la qualité de l'eau du lieu de baignade et consultez également la météo locale. Il est vivement déconseillé de se baigner le lendemain d'orages car la qualité de l'eau peut en être affectée.
- ◆ Evitez de vous baigner quand vous avez des plaies car elles facilitent l'entrée de bactéries dans l'organisme ce qui peut provoquer l'apparition de maladies (leptospirose...)
- ◆ L'utilisation d'une serviette pour vous allonger sur le sable limitera grandement le risque possible d'affections dermatologiques.
- ◆ Gardez les lieux propres : utilisez les poubelles ainsi que les toilettes quand il y en a, et évitez ainsi de contaminer l'eau, pour vous, vos proches et ceux qui se baigneront après vous.
- ◆ Toute pollution apparente est à signaler à la mairie ou à la gendarmerie.

Les risques particuliers à la Loire et aux rivières

- ◆ Gardez absolument vos distances aux abords des ports, barrages, écluses (au moins 100 mètres), bâtiments industriels et chenaux des bateaux.



Les barrages dits "à rappel" sont très rarement des phénomènes naturels. Comme l'indique le croquis ci dessus, une dalle forme une chute verticale qui provoque un mouvement d'eau circulaire qui peut déstabiliser un nageur même par faible débit. Par ailleurs, se forme une zone en aval du mouvement qui ramène un objet ou un objet flottant dans le mouvement circulaire. Il existe ces mouvements en Loire moyenne derrière les barrages de centrales nucléaires (Dampierre et Saint Laurent) ainsi que derrière le barrage du lac de Blois. Ce type de barrage est presque invisible par l'amont, il est indispensable de débarquer bien avant, de ne pas nager dedans même si la météo est très clémente et que le débit est faible.

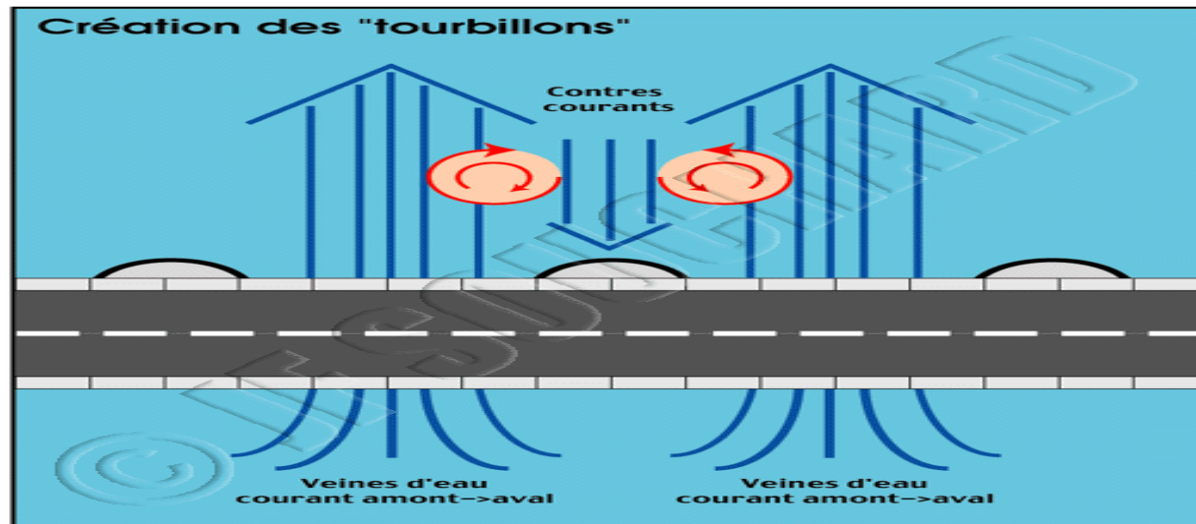
- ◆ Lorsque vous nagez faites attention aux objets flottants et aux obstacles sous l'eau.
- ◆ Si vous tombez dans l'eau ou si vous sentez les premiers signes de fatigue, la règle de base est de rejoindre le bord dans le sens du courant (jamais contre). En cas d'épuisement, les bancs de sable ainsi que les endroits peu profonds sont des refuges importants.
- ◆ Des objets gonflables (matelas et ballons) sont des jouets et non pas des supports à la baignade. Attention : ils nous invitent à nous laisser flotter sans contrôle, ils ne sont pas du tout adaptés à une rivière ou un fleuve.

Dans les gorges :

- ◆ Vérifiez les abords, les berges instables ou glissantes, dénivelés importants, rochers, rives abruptes...), ils peuvent provoquer des chutes ou vous empêcher de sortir de l'eau.
- ◆ Attention: en cas d'orage ou de lâchers d'eau de barrage à ne pas subir la montée subite des eaux.

En Loire moyenne et estuaire :

- ◆ Attention aux ponts et aux épis. Ils sont dangereux car ils créent des perturbations. Evitez ces endroits en les contournant de loin.



Les tourbillons, présents la plupart du temps sous les anciens ponts (arches nombreuses, rétrécissement des veines d'eaux et accélération du courant) sont dus à deux courants opposés. Derrière les piles de pont, des courants inverses se forment. C'est dans la zone de contact de ces deux courants que se créent les tourbillons (cf schéma).

- ◆ Il n'existe pas à proprement parler de sables mouvants, mais des sables « mous ». En cas d'enlèvement des pieds ou des jambes, il faut s'allonger sur le dos pour se dégager sans effort.
- ◆ Pour éviter les effondrements de culs de grève, il est recommandé de toujours remonter les bancs de sable vers l'amont



Les sables mous qui se dérobtent sous les pas d'un marcheur et les effondrements de culs de grèves qui sont comme le montre le schéma des éboulements de petits escarpements de sables (partie avale ou latérale) qui s'effondrent dans les mêmes conditions. La combinaison des deux avec des facteurs aggravants directs (eau profonde) ou indirects (non nageur ou personne équipée lourdement) peut provoquer des noyades. Il faut avoir à l'esprit lorsqu'on marche en bord de Loire et en particulier sur le sable que le sol n'est pas régulier et peut devenir meuble...

- ◆ Ne luttiez pas contre le courant au risque de vous épuiser. Si vous le pouvez, allongez-vous sur le dos et laissez-vous flotter pour rejoindre la berge ou un banc de sable.

En cas d'accident :
Alertez le service de surveillance ou appelez les numéros d'urgence :
Pompiers : 18
Samu : 15
Numéro unique d'urgence européen : 112