

Le conseil du Dr GROG

Baignades en eau douce : quelques conseils pour en profiter pleinement

Choisissez vos zones de baignade et respectez les interdictions

Que ce soit à cause d'un courant trop fort, de fonds dangereux ou de risques infectieux particuliers, l'interdiction d'une zone à la baignade est toujours justifiée (même si elle ne vous paraît pas compréhensible au premier abord). Evitez aussi les zones de passage de bateaux et autres engins motorisés aquatiques. Même en zone surveillée, ne quittez jamais des yeux vos enfants, surtout les plus petits et même s'ils sont équipés de brassards.

Les risques infectieux sont minimes mais ils existent

- *L'otite des baigneurs*, très fréquente en été, est due à la macération d'eau souillée dans les oreilles. Cette infection du conduit externe de l'oreille nécessite parfois des antibiotiques pour guérir. Pour s'en protéger, il faut bien vider ses oreilles après chaque bain et ne pas abuser des cotons-tiges : le cérumen est la meilleure protection du conduit auditif contre les infections.
- Des *troubles digestifs* peuvent être provoqués par des eaux de baignades contaminées en particulier chez les enfants qui souvent « boivent la tasse ».
- La *dermatite du nageur* se traduit par des picotements sur la peau au sortir de l'eau. Quelques heures après, apparaissent des petites plaques rouges qui démangent. La responsable en est la « puce du lac », la larve d'un parasite des oiseaux aquatiques (les canards surtout). Rien de grave, mais les démangeaisons peuvent durer plusieurs jours, avec parfois un peu de fièvre. Pour se protéger, mieux vaut éviter de se baigner là où barbotent des canards, se renseigner auprès des gens pour savoir s'il y a un risque, ne pas se baigner aux heures chaudes, nager à distance des herbes des berges (les larves ont tendance à s'y mettre) et s'essuyer vigoureusement dès la sortie de l'eau. En cas de symptômes persistants ou de fièvre, demandez conseil à votre pharmacien ou à votre médecin.
- La *leptospirose* : cette infection parfois très grave touche en France une bonne centaine de personnes chaque été. Le germe, présent dans l'eau souillée par de l'urine de rat (principal réservoir de la maladie) pénètre le plus souvent par une plaie cutanée. Pour vous en protéger, respectez les interdictions de baignades. La maladie commence par une forte fièvre. Il faut donc consulter rapidement si une fièvre survient quelques jours après un bain en eau douce (le délai d'incubation est de 4 à 19 jours, en moyenne de 10) et signaler la baignade récente au médecin.

En pratique, la qualité des eaux de baignade fait l'objet d'une surveillance sanitaire stricte qui permet de classer les eaux de baignade selon leur qualité sanitaire. Pour bien profiter de la baignade, choisissez des eaux de qualité A ou B, respectez les interdictions.

Sources : *Open Rome et bulletin du Réseau d'Observation Mancelle des Problèmes Infectieux (ROMPI)*

Le Dico du doc

Bonne santé

La santé est une opinion éminemment subjective.

Le cas des personnes en bonne santé qui ne cessent de se plaindre est bien connu.

A l'inverse, ceux qui se sentent en bonne santé ne sont pas toujours ceux à qui l'on pense : ainsi, en 1993, lors d'une enquête menée chez 10.000 personnes interrogées dans les salles d'attente de 200 médecins généralistes français, il était demandé systématiquement « à votre avis, êtes-vous en bonne santé ? ». Il n'y avait que 2 réponses possibles : « oui » ou « non ». Très peu ont répondu oui. Parmi ces quelques exceptions figurait un retraité ayant largement dépassé les 70 ans, atteint de diabète avec athérosclérose et rescapé de 3 cancers ayant laissé des séquelles très invalidantes. Après tant de misères, il se sentait dans une forme éblouissante... !

Source : *Open Rome, enquête « Tabac-Alcool-Calmants-Stupéfiants (TALCS), 1993.*