



Vos nageurs sauveteurs

Documentation pour les participants

CR Pool, Lac et Rivière



Reconnaitre
la détresse
et alarmer

Merci pour ton précieux engagement !

Bienvenue au Cours de recyclage Pool, Lac ou Rivière !
En décidant de suivre un cours auprès de la Société Suisse de Sauvetage SSS, tu restes dans le coup en matière de formation à la sécurité aquatique !

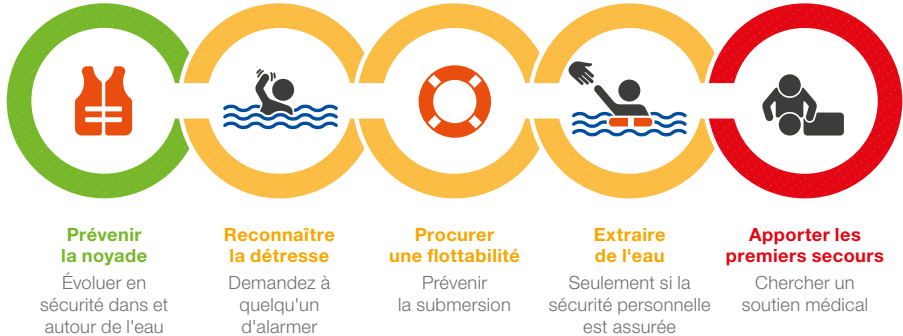
Tu nous aides dans notre mission « Éviter les noyades » et tu contribues par tes connaissances et tes actions à plus de sécurité au bord, dans et sur l'eau.



Tu trouveras un aperçu de notre offre de formation et de formation continue sur notre site web www.sss.ch ou via le Code QR.

La noyade* est un processus

Modèle d'action de la SSS



D'un point de vue holistique, la noyade est un processus et non une condition. Ce processus peut être interrompu à tout moment. Il est donc important de l'identifier et d'y mettre fin le plus tôt possible.

Le modèle d'action de la SSS est destiné à transmettre de manière simple et compréhensible comment une grande partie des accidents de noyade peuvent être évités ou interrompus, ou au moins décrire les actions correctes, afin que les conséquences possibles soient moins dramatiques.

Il explique également comment éviter que le processus de noyade ne se mette en place. Plus l'intervention est précoce, meilleures sont les chances de réussite. Et : Plus l'intervention est tardive, plus le risque personnel du sauveteur est grand. La SSS est active dans les cinq phases indiquées et contribue, par son travail d'information et ses formations, à rendre les gens autonomes et à sauver des vies.

* La noyade est définie comme « une altération de la respiration due à l'immersion involontaire, totale ou partielle, de la tête dans un liquide ». Un accident impliquant une noyade peut soit entraîner la mort, soit entraîner une altération de la santé, soit ne causer aucun préjudice. (Définition OMS, 2002)



Tu trouveras des statistiques sur les noyades sur notre site web www.sss.ch sous Publications ou via le code QR.

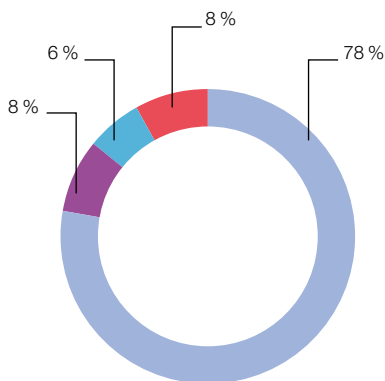
46 décès chaque année

Des personnes se noient en pratiquant des sports aquatiques, notamment en se baignant, en nageant ainsi qu'en faisant du bateau. Les noyades surviennent également dans d'autres domaines de la vie, c'est-à-dire là où le séjour dans l'eau n'était pas prévu.

Des noyades mortelles se produisent régulièrement à la maison ou pendant les loisirs. Les enfants peuvent par exemple tomber dans l'eau en jouant, ou des accidents de la route se produisent, au cours desquels des véhicules tombent dans l'eau et leurs occupants se noient.

- 80 % des noyades mortelles concernent des hommes, ce qui peut être attribué à un comportement à risque plus élevé.
- 90 % des accidents mortels se produisent en eaux libres, la moitié dans des lacs et l'autre moitié dans des rivières.

Activité lors de l'accident



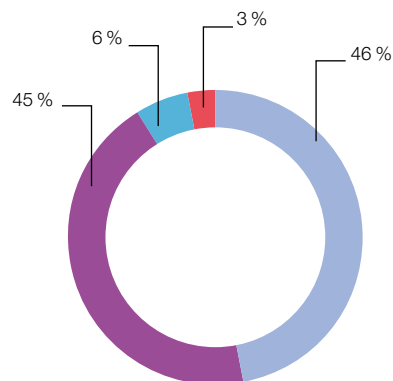
■ Sport : 78 %

■ Jeux & activité loisir : 8 %

■ Circulation routière : 6 %

■ Inconnu : 8 %

Lieu de l'accident



■ Rivière, ruisseau : 46 %

■ Lac, étang : 45 %

■ Piscines publiques : 6 %

■ autres lieux : 3 %

Source : Ellenberger et al., (2022), Statistique 2022. Accidents sportifs mortels 2000-2021. Berne : BPA.

Mauvaise représentation de la noyade



Court métrage sur le thème « Noyade silencieuse ».

Souvent, la noyade ne ressemble pas à ce que l'on nous montre dans les films et sur les photos : Une personne qui appelle à l'aide et agite frénétiquement les bras.

Dans certains cas, les personnes en train de se noyer disparaissent totalement silencieusement. Parfois, ils peuvent se maintenir à la surface de l'eau pendant un court moment, mais ne sont pas en mesure de faire signe ou d'appeler à l'aide. La personne qui se noie tente désespérément de maintenir sa tête hors de l'eau et d'inspirer suffisamment d'air.

Spasme de la glotte

Si de l'eau froide ou un corps étranger pénètre dans le larynx, il peut se produire un spasme involontaire de la glotte. L'entrée de la trachée se ferme alors de manière imperméable. Ce réflexe protège les voies respiratoires inférieures contre l'entrée d'eau et de corps étrangers.

En même temps, l'air ne peut pas non plus pénétrer dans les voies respiratoires inférieures. Chez une personne consciente, le spasme de la glotte déclenche généralement une forte envie de tousser. Celle-ci fait généralement disparaître l'occlusion au bout de quelques secondes. Chez une personne inconsciente, ce réflexe de toux n'existe pas, de sorte que le spasme de la glotte ne se résout pas. Il se produit alors un manque d'oxygène dans les tissus et par conséquent un arrêt circulatoire.



Comment reconnaître une personne en détresse ?

La noyade est définie comme «une altération de la respiration due à l'immersion involontaire, totale ou partielle, de la tête dans un liquide». Un accident impliquant une noyade peut soit entraîner la mort, soit entraîner une altération de la santé, soit ne causer aucun préjudice. (Définition OMS, 2002).

Malgré de bonnes compétences, une bonne préparation, de la prévention ainsi que des connaissances de base, une personne peut se retrouver en situation de détresse et se noyer pour différentes raisons. Pour repérer une personne en détresse, il est important de connaître les caractéristiques d'une noyade.

Personne épuisée

- Position de nage verticale
- Tentative de se maintenir à la surface de l'eau
- Visage inquiet
- Se déplace à peine en avant, en flottant
- Peut appeler à l'aide, mais peut ne pas le faire
- La personne est à la surface de l'eau





Personne en train de se noyer et qui respire encore

- Position verticale dans l'eau
- Les mains poussent latéralement vers le bas comme un moulin à eau
- La personne s'immerge et émerge en alternance, cherche de l'air
- Essaye de se maintenir hors de l'eau en poussant sur les bras
- Tête inclinée vers l'arrière
- Expression du visage paniquée
- Pas de mouvement vers l'avant
- N'appelle pas à l'aide
- N'arrive plus à se déplacer vers un sauveteur ou saisir un engin de sauvetage



Personne en train de se noyer et qui ne respire plus

- Visage immergé dans l'eau ou regardant vers le haut, yeux éventuellement fermés
- Éventuellement teint gris
- Aucun mouvement des bras et des jambes
- Position horizontale ou verticale
- Pas de mouvement vers l'avant
- Flottant à la surface, coulant ou au fond





Tu trouveras de plus amples informations sur notre site web www.sss.ch ou via le code QR.

Particularités chez les enfants en bas âge

- Dès que le visage entre en contact avec l'eau froide, la respiration est retenue par réflex (réflexe d'immersion).
- Le centre de gravité du corps est plus haut chez les enfants. C'est pourquoi ils rencontrent des difficultés à sortir la tête de l'eau, même lorsque la profondeur de l'eau est faible (une pataugeoire peu remplie suffit déjà).
- Les enfants perdent l'orientation sous l'eau et ne se défendent pas.

Notes





Demander à quelqu'un de donner l'alarme

Un signalement rapide et précis contribue à la réussite du sauvetage. En particulier dans les cours d'eau, les personnes en détresse se déplacent avec le courant et doivent être suivies.

Si tu as reconnu une situation d'urgence, tu dois donner immédiatement l'alerte.

144 Service de secours/ambulance

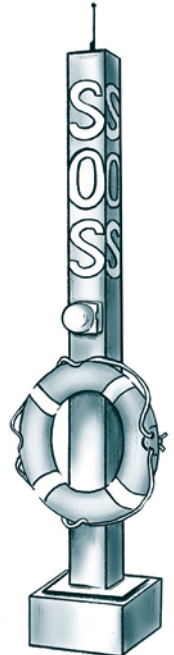
- 117 Police
- 118 Pompiers
- 1414 Rega
- 112 Numéro d'urgence européen

Compose le numéro d'urgence au moyen du téléphone, d'une application ou d'une borne d'appel d'urgence. Reste calme et pense toujours à ta propre sécurité ! Un.e opératrice de la centrale d'intervention te posera des questions et te dira ce que tu peux faire.

Prépare-toi à répondre à des questions telles que :

- Où se trouve exactement le lieu de l'accident ?
- Que s'est-il passé exactement ?
- La victime est-elle consciente ?
- La personne concernée respire-t-elle normalement ?

Pour commencer le processus de sauvetage plus rapidement, tu peux aussi demander à d'autres personnes de donner l'alerte. Pendant ce temps, tu peux chercher une aide à la flottaison et, selon la situation, sauver la personne de l'eau. N'oublie pas qu'à l'heure actuelle, il existe d'autres moyens d'alerter les secours que le smartphone : dans certains endroits, il y a des bornes d'appel d'urgence ou tu peux envoyer une personne pour t'aider dans un restaurant pour appeler les secours.





Ton don sauve des vies

« Éviter les noyades » ! est la mission de la SSS. Mais nous ne pouvons pas accomplir cette mission seuls ! Nous avons besoin de soutien – ton soutien. En tant qu'association indépendante de l'État, nous finançons nos campagnes, nos projets et nos services par des dons. Ensemble avec nos donatrices et nos donateurs, nous nous rapprochons de plus en plus de notre objectif.

Merci de soutenir notre mission « Éviter les noyades » !

**Fais un don avec
TWINT !**



Scanne le code QR avec
l'app TWINT



Confirme le montant et
le don





Tu trouveras des informations sur
les cours et les Sections sur notre site
web www.sss.ch ou via le QR code.



SLRG SSS

Vos nageurs sauveteurs

Société Suisse de Sauvetage SSS

Schellenrain 5

6210 Sursee

Téléphone 041 925 88 77

www.sss.ch

info@sss.ch

© SSS. Tous droits réservés.

Il est interdit de reproduire le présent support d'enseignement ou des parties de celui-ci sous quelque forme que ce soit, sans l'autorisation de la SSS.