

INFORMATION HYDROCUTION

L'hydrocution est provoquée par la différence de température de l'eau et celle de la peau. Au contact de l'eau, le plus souvent assez fraîche entre 18 et 19 degrés, les vaisseaux dilatés par l'exposition solaire prolongée et la chaleur, se contractent brutalement entraînant alors une syncope. Le refroidissement brutal provoque ainsi un choc thermique à l'origine de l'hydrocution.

A éviter avant d'aller dans l'eau

- éviter un exercice physique trop important
- éviter de boire de l'alcool
- éviter de manger un repas copieux
- éviter de plonger directement dans l'eau
- éviter les expositions au soleil trop prolongées

Les conseils

- entrer de manière progressive dans l'eau, particulièrement lorsque l'eau est froide et que vous vous êtes exposé longtemps au soleil
- se mouiller surtout la nuque et le dos avant de rentrer dans l'eau
- boire régulièrement et s'hydrater correctement
- ne pas dépasser 15 minutes lors d'un premier bain, surtout après une exposition solaire prolongée.

Il est important de pouvoir repérer certains signes, apparemment anodins et souvent considérés comme banaux, pouvant précéder l'hydrocution : maux de tête, crampes, angoisse, démangeaisons, frissons, fatigue intense et anormale, sensation de chaleur sur les cuisses et le ventre, vertiges, douleurs abdominales, bourdonnements d'oreilles, tremblements etc.

En cas de confrontation à un cas d'hydrocution, il faut tenter de ramener la personne sur la plage, sur le bord de la piscine ou sur la terre ferme et appeler le SAMU au 15 ou les pompiers au 18.