

COMPRENDRE ET PRÉVENIR LES RISQUES LIÉS AU LITTORAL



Exposition au soleil : les bons réflexes



Évitez le soleil
de 12h à 16h



Couvrez-vous :
vêtements,
chapeau et lunettes
de soleil



Appliquez une
protection solaire
UV50+
et renouvez
régulièrement



Limitez l'exposition
des enfants



Recherchez l'ombre



Surveillez l'index UV
et adoptez la bonne
attitude



Hydratez-vous

COMPRENDRE ET PRÉVENIR LES RISQUES LIÉS AU LITTORAL

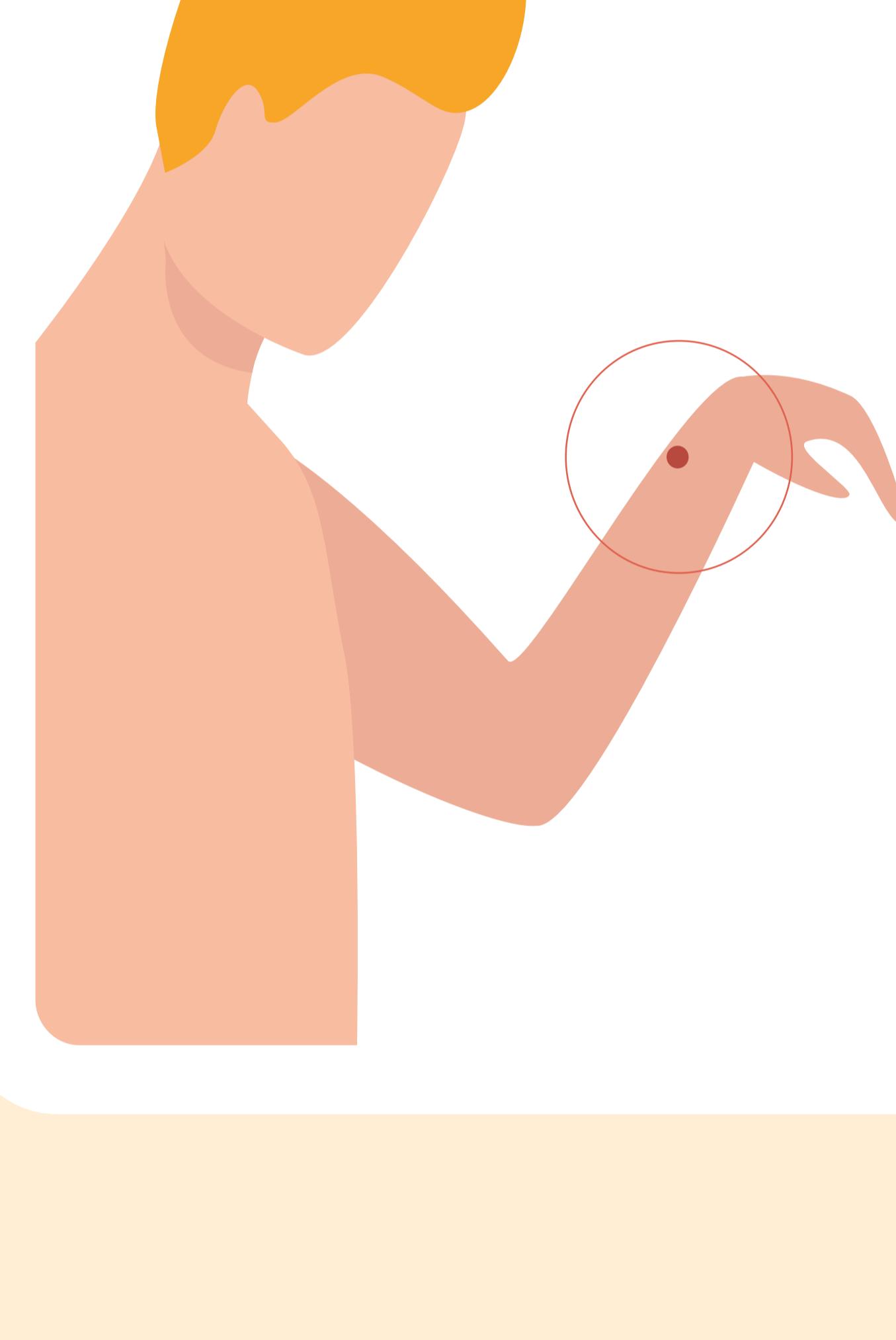


Prévenir le mélanome

L'exposition solaire peut déclencher des altérations des cellules de la peau qui conduisent parfois au développement de cancers cutanés. Certains, comme le mélanome, engagent le pronostic vital.

IL EST IMPORTANT DE POUVOIR EN FAIRE LE DÉPISTAGE PRÉCOCE

Facteurs de risques du mélanome



- Type de peau : peau claire, yeux bleus ou verts, cheveux blonds ou roux
- Nombreux grains de beauté, antécédents personnels ou familiaux de tumeurs cutanées
- Coups de soleil importants et répétés, en particulier avant l'âge de 15 ans
- Pratique fréquente de bronzage en cabine UVA

Surveiller sa peau

Prêtez attention à :

- L'apparition soudaine de nouveaux grains de beauté
- La modification rapide de taille, forme ou couleur d'un grain de beauté existant

La méthode ABCDE



Pratiquez un auto-examen rapide de chaque grain de beauté à l'aide d'un miroir en suivant cette méthode :

- ▶ **A comme Asymétrie** : lésion asymétrique
- ▶ **B comme Bords** : bords irréguliers et dentelés
- ▶ **C comme Couleur** : couleurs différentes, brun clair au noir foncé
- ▶ **D comme Diamètre** : grande taille supérieure à 6mm
- ▶ **E comme Evolution** : lésion évolutive dans sa taille (largeur), sa couleur ou son épaisseur

EN CAS DE GRAIN DE BEAUTÉ SUSPECT OU DE MODIFICATION RÉCENTE, CONSULTEZ UN DERMATOLOGUE.

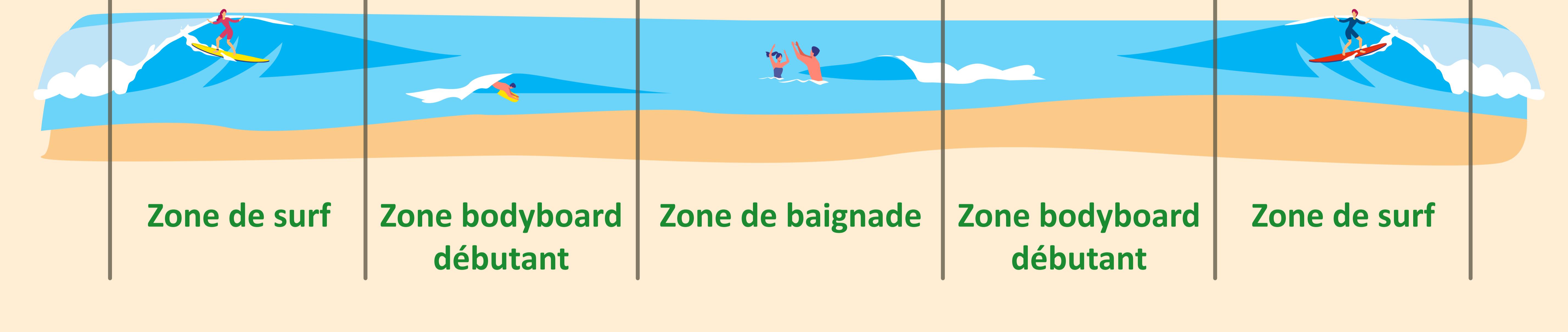
COMPRENDRE ET PRÉVENIR LES RISQUES LIÉS AU LITTORAL



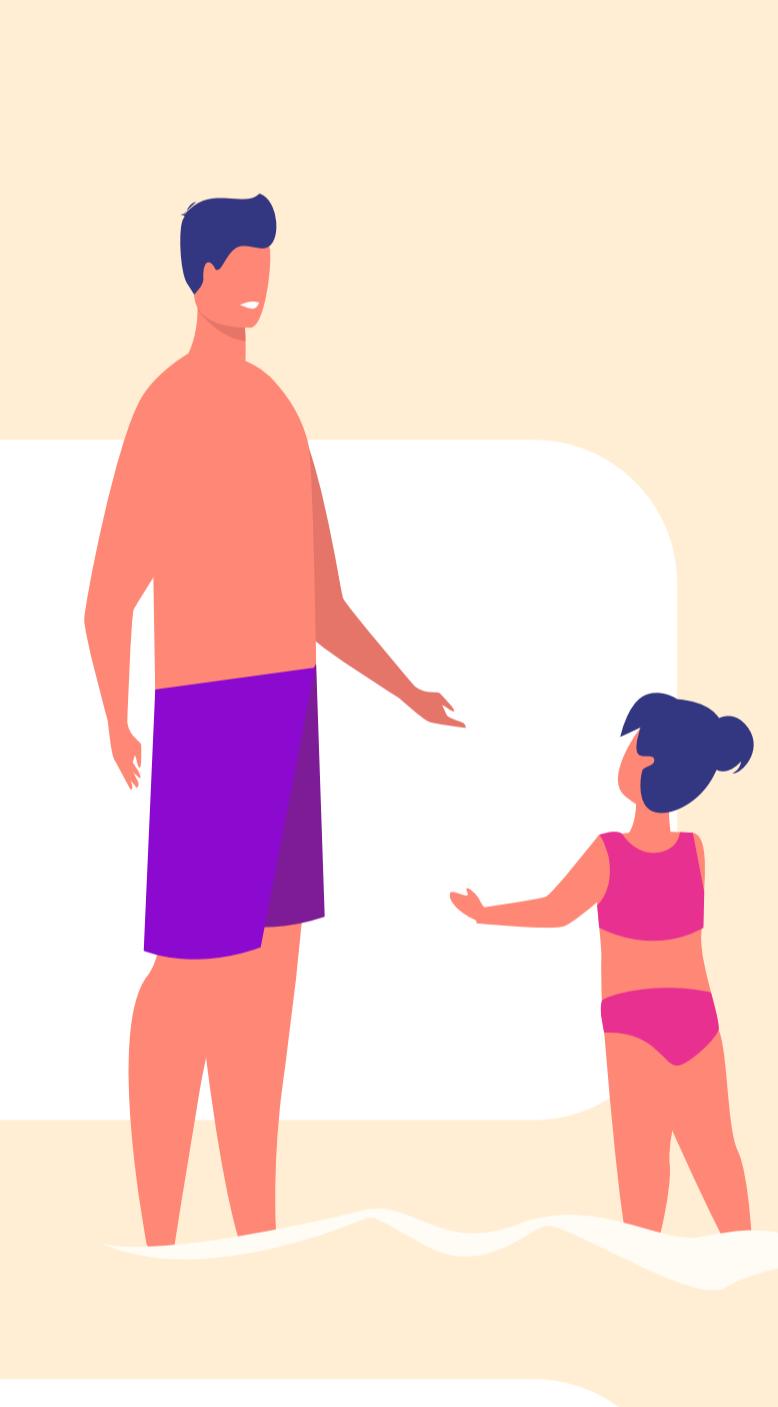
Conseils de baignade

Être attentif à la couleur des drapeaux :

- ◀ **Vert** : baignade surveillée, pas de danger particulier ni de pollution.
- ◀ **Jaune** : baignade surveillée mais danger.
- ◀ **Rouge** : baignade interdite car danger important.
- ◀ **Violet** : baignade interdite pour cause de pollution.



**Surveiller les enfants,
y compris dans la zone de baignade balisée.**



**Entrer progressivement dans l'eau
pour éviter l'hydrocution.**

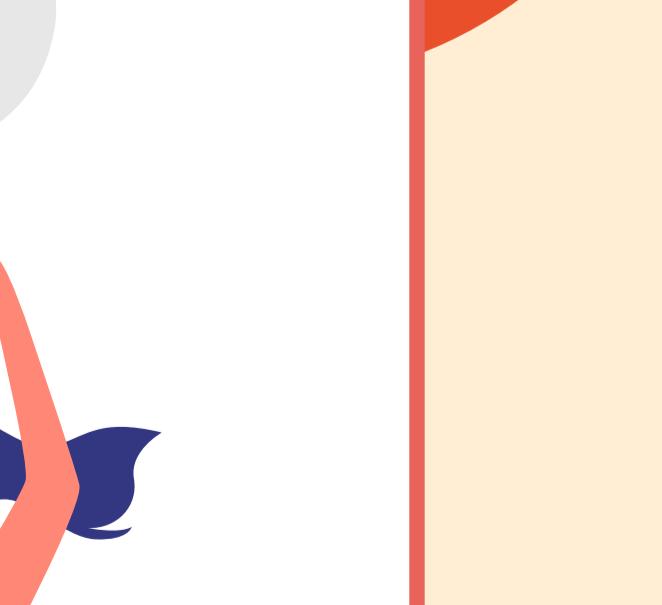
Eviter de consommer de l'alcool, facteur de risque supplémentaire de noyade.

Être conscient de ses capacités.

Les horaires de surveillance varient en fonction des plages et des périodes... pensez à vérifier.

EN CAS DE DIFFICULTÉ

Signalez-vous auprès des sauveteurs côtiers (ou surfeurs) en agitant les bras et en appelant au secours



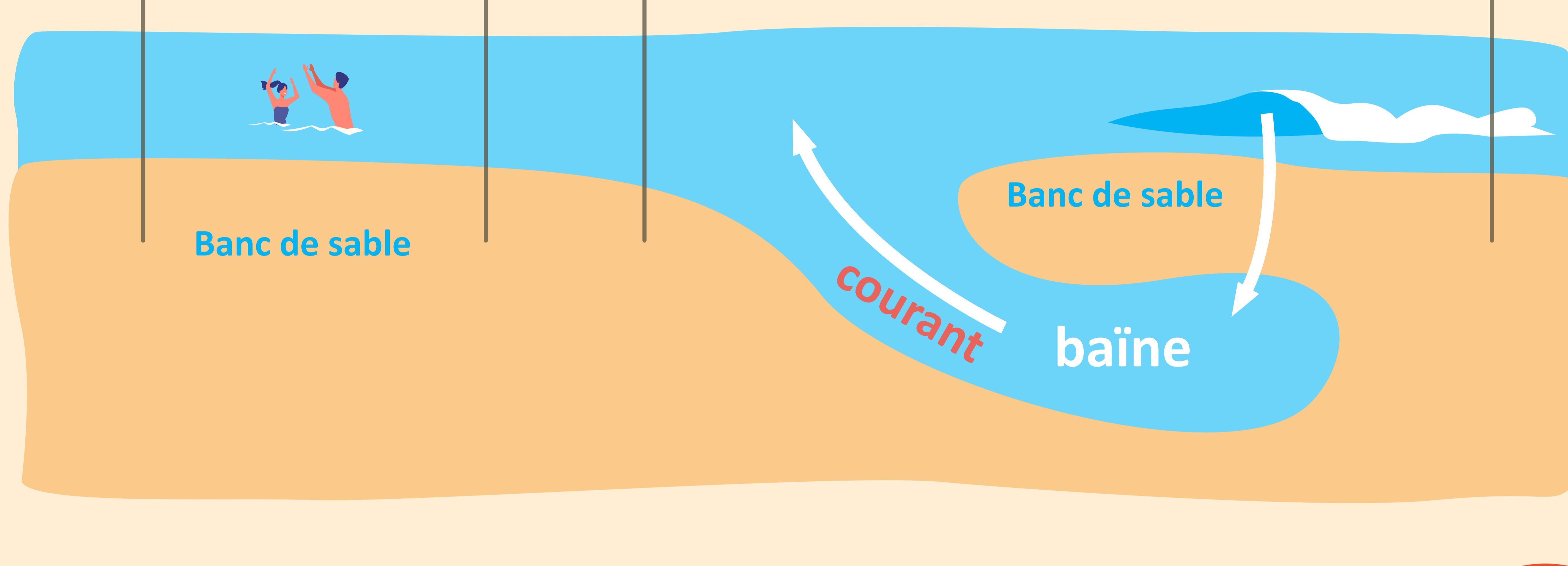
COMPRENDRE ET PRÉVENIR LES RISQUES LIÉS AU LITTORAL



Les pièges de l'océan

Baïne

La baïne, ou courant d'arrachement, est un courant très violent qui se forme lorsque les vagues déferlent sur un banc de sable et que la mer se retire entre celui-ci et la plage.



CONDUITE À TENIR SI VOUS ÊTES PRIS DANS UNE BAÏNE

- Se laisser porter par les flots et ne pas tenter de nager contre le courant
- Attirer l'attention des personnes sur la plage
- Nager parallèlement à la plage puis rejoindre la côte en vous aidant des vagues ou lorsque le courant ne vous tire plus vers le large, si vous vous en sentez capable

Vagues de bord ou shore break

Vagues puissantes et rapides qui viennent se casser sur le rivage avec beaucoup de force.

Elles sont la cause d'accidents parfois très graves.



Il est préférable d'éviter de jouer dans ces rouleaux.

Courants le long des épis rocheux (digues)

Il est déconseillé de se baigner ou de pratiquer toute activité nautique le long des épis rocheux. De forts courants les longent et risquent de vous amener vers le large.



Illustrations : @freepik

COMPRENDRE ET PRÉVENIR LES RISQUES LIÉS AU LITTORAL



Les 10 règles d'or du surf

1

Protéger sa peau
avec une protection solaire UV50+.

2

Respecter les zones de surf
et surveiller la météo (pas de surf par temps d'orage).

3

Savoir nager
et surfer toujours accompagné.

4

Choisir des vagues adaptées à son niveau
Il est conseillé aux débutants de rester dans les mousses ou les petites vagues, et d'utiliser une planche en mousse, des dérives souples, un casque adapté.

5

Surfer avec un leash (cordon de sécurité)
et se protéger la tête et le visage en cas de chute ou de collision avec un autre surfeur.

6

Bien tenir sa planche
lorsque l'on fait un «canard» (passer sous la vague).

7

Ne jamais plonger la tête la première
ni sauter jambes tendues, depuis la planche.

8

Ne jamais retenir sa planche
en attrapant le leash avec la main.

9

Respecter les règles de priorité
pour éviter les collisions, contourner la zone de déferlement pour se rendre au large.

- 1 vague = 1 surfeur
- le surfeur le plus à l'intérieur du déferlement est prioritaire
- ne pas prendre une vague s'il y a quelqu'un devant.



10

Rester calme lorsque l'on est pris par un courant
sur sa planche, faire des signes aux secours en agitant les bras.
Ne pas tenter de regagner la plage à la nage.