

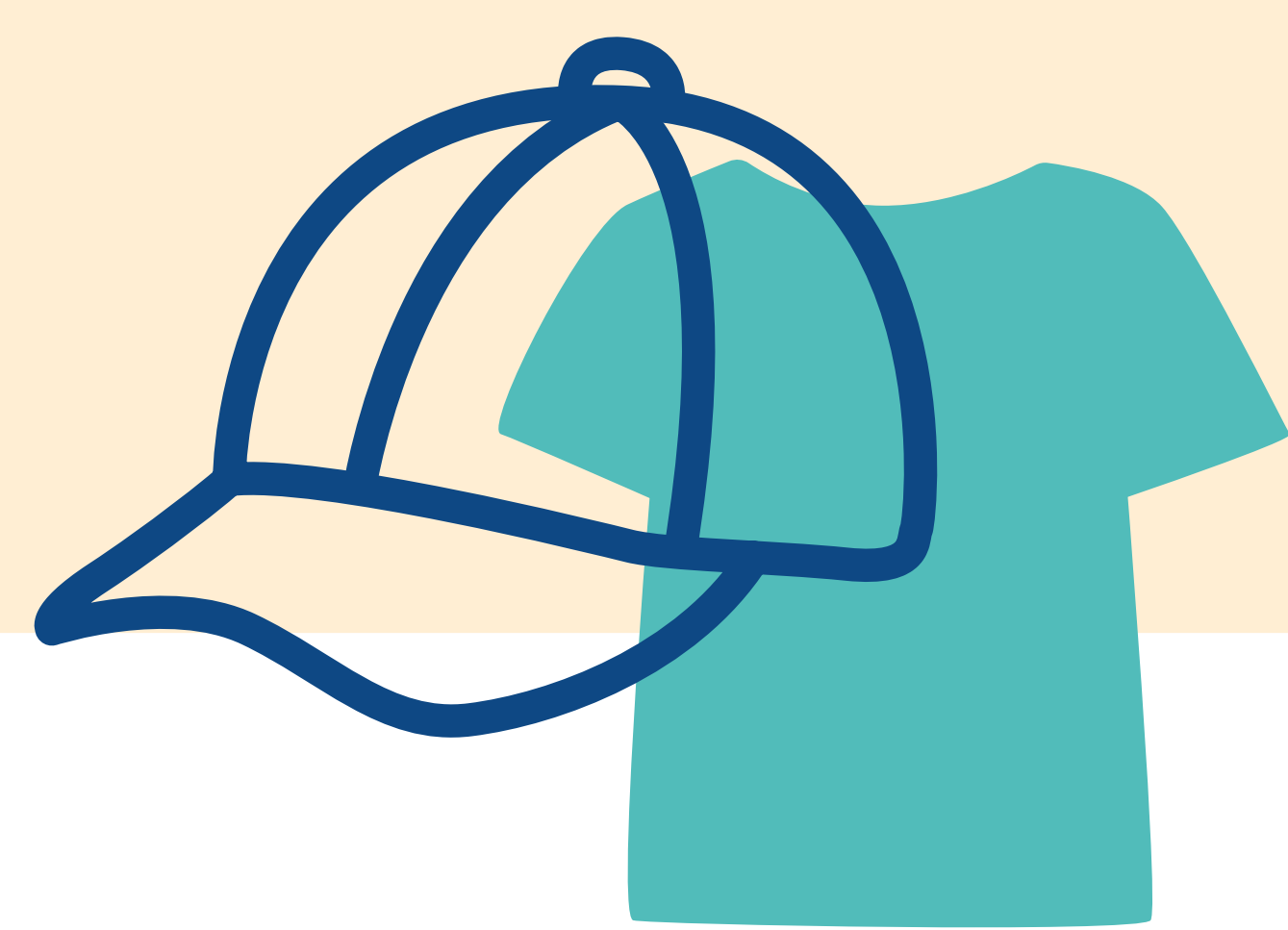
# COMPRENDRE ET PRÉVENIR LES RISQUES LIÉS AU LITTORAL



## *Exposition au soleil : les bons réflexes*



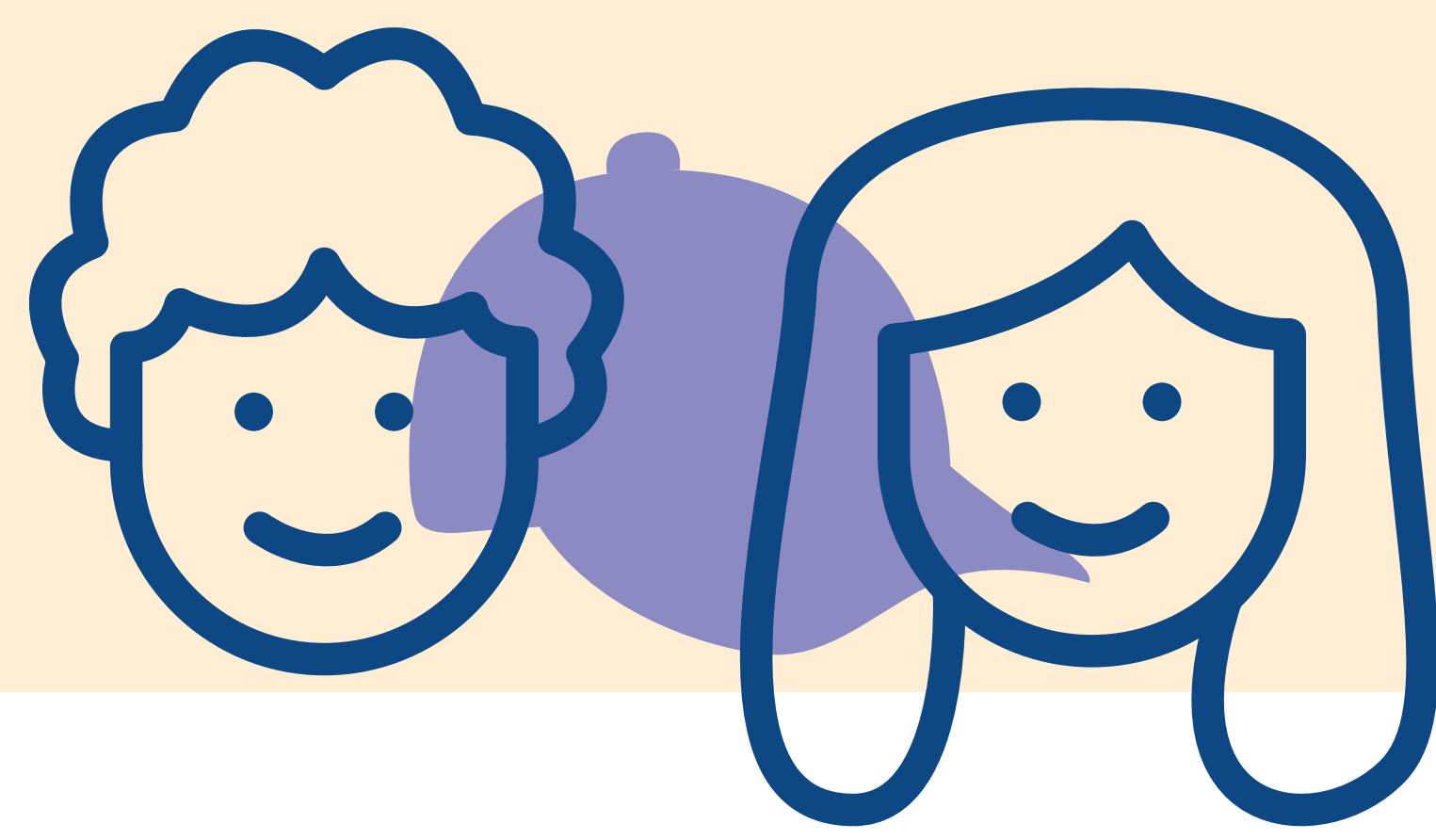
**Évitez le soleil  
de 12h à 16h**



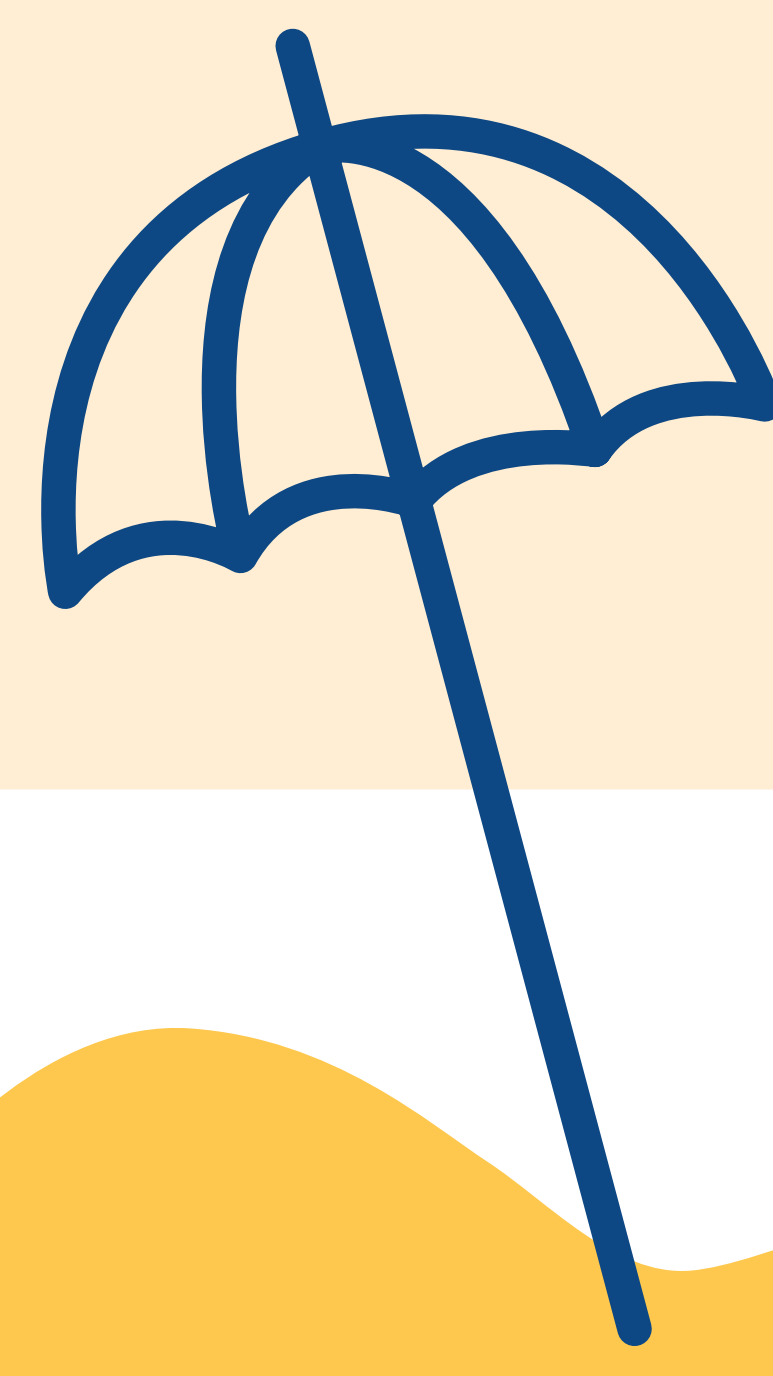
**Couvrez-vous :  
vêtements,  
chapeau et lunettes  
de soleil**



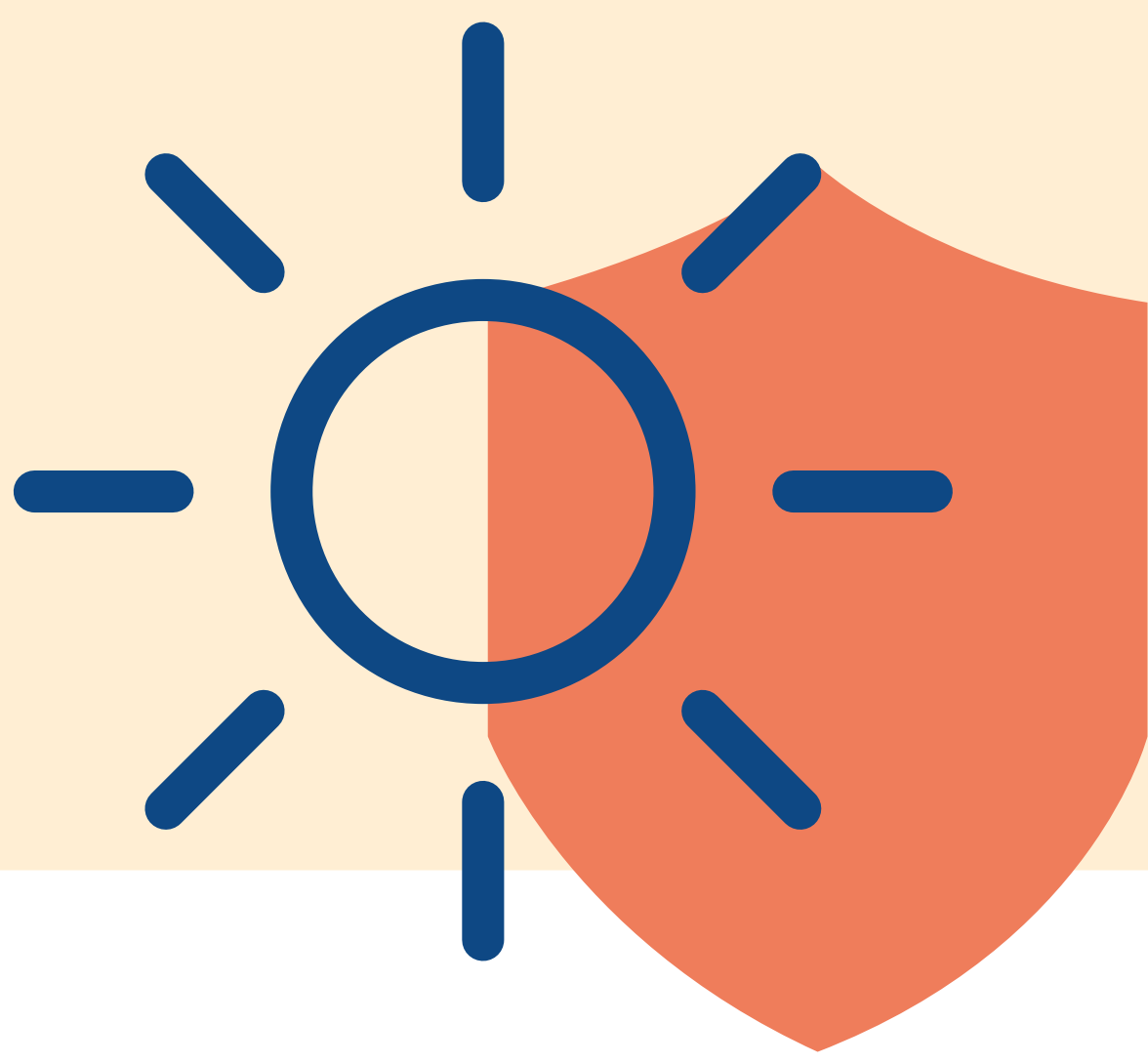
**Appliquez une  
protection solaire  
UV50+  
et renouvelez  
régulièrement**



**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

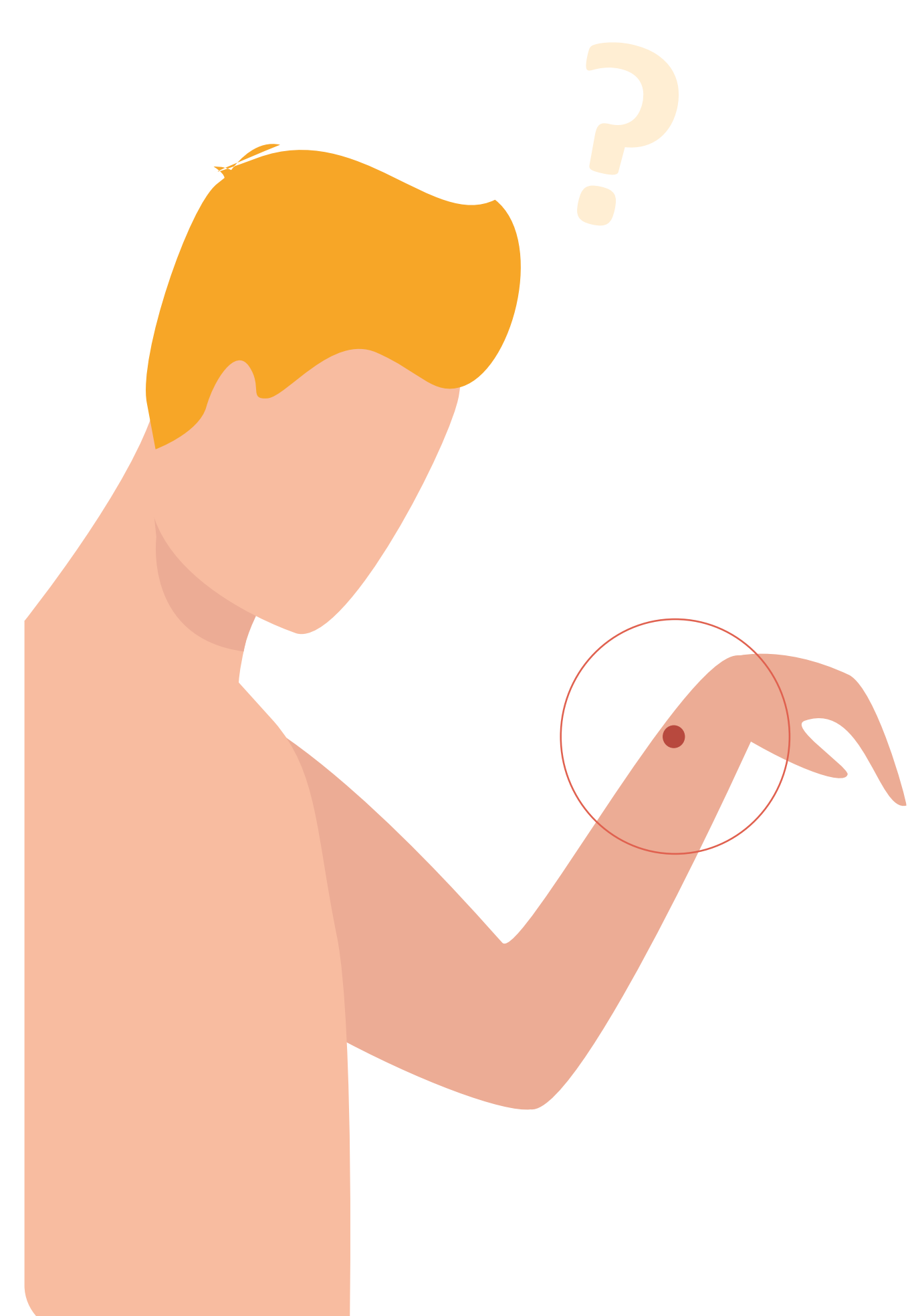


## Prévenir le mélanome

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**

**Grain de beauté**

**Mélanome**



*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.**

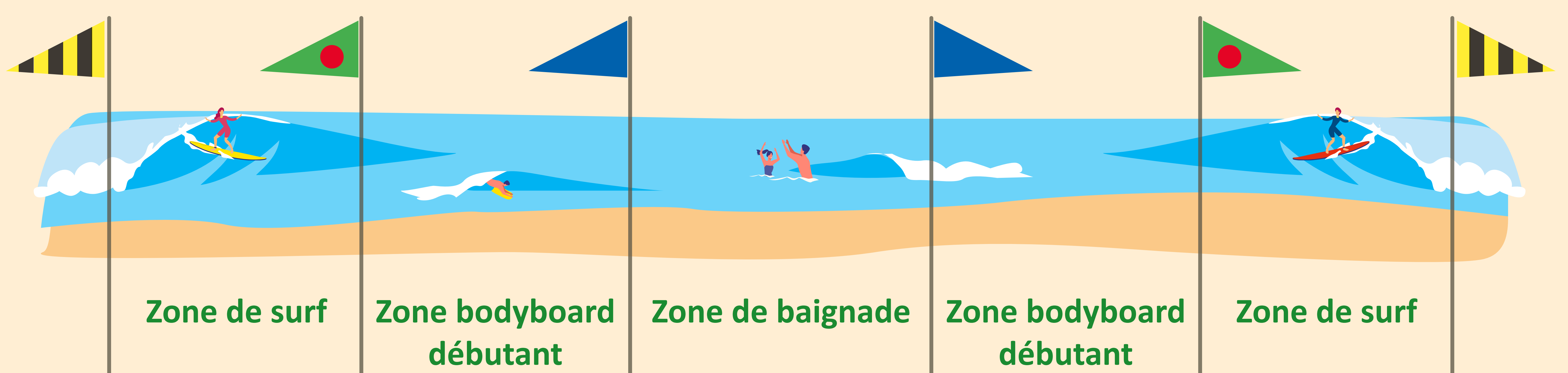


# COMPRENDRE ET PRÉVENIR LES RISQUES LIÉS AU LITTORAL

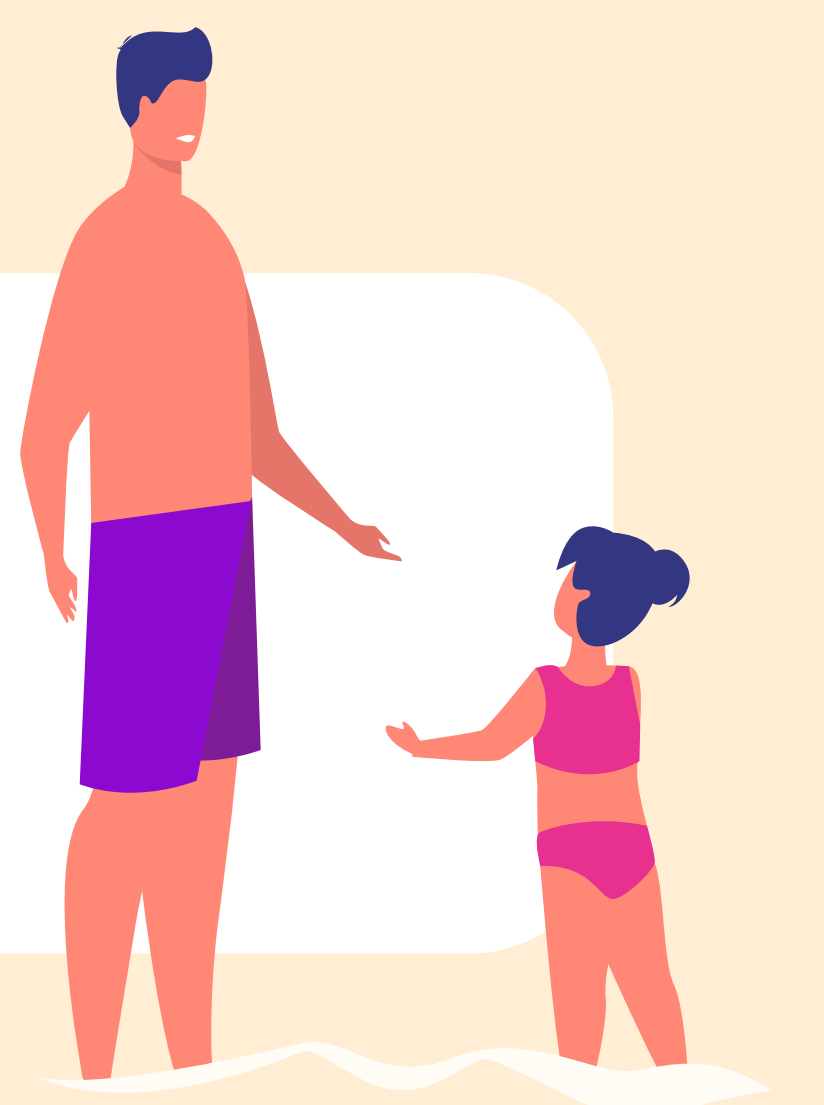
## Conseils de baignade

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



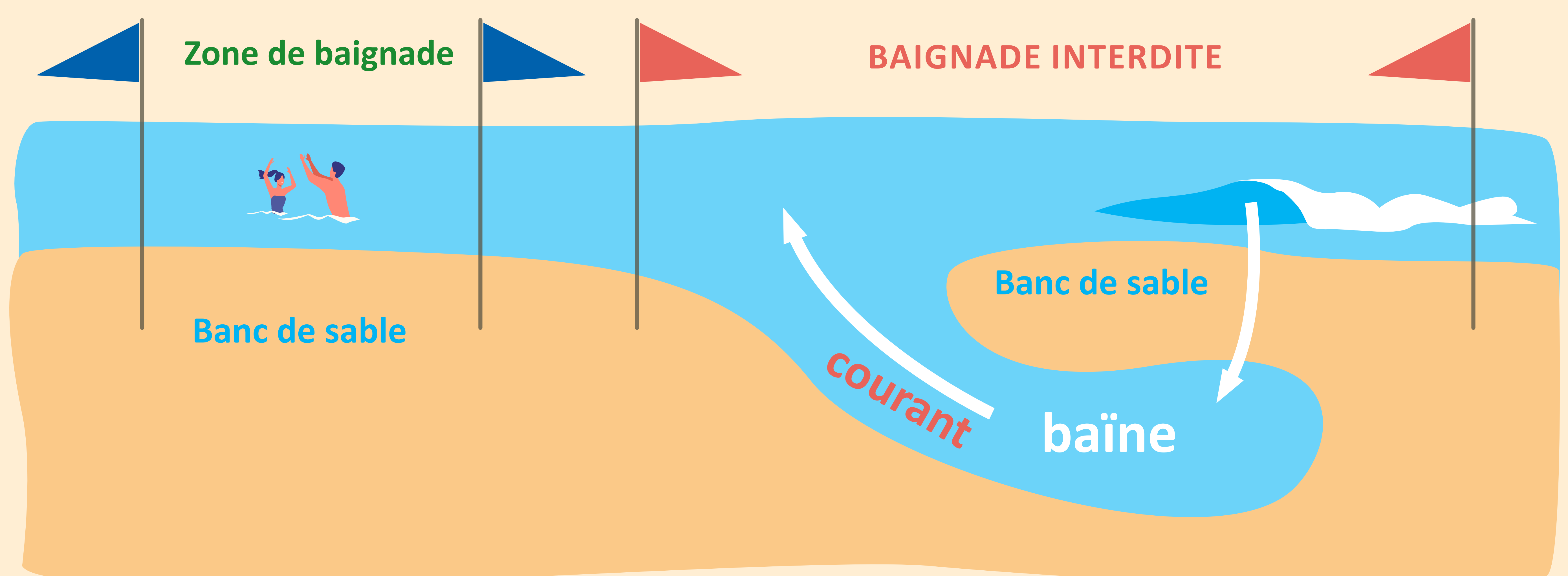


# COMPRENDRE ET PRÉVENIR LES RISQUES LIÉS AU LITTORAL

## 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.

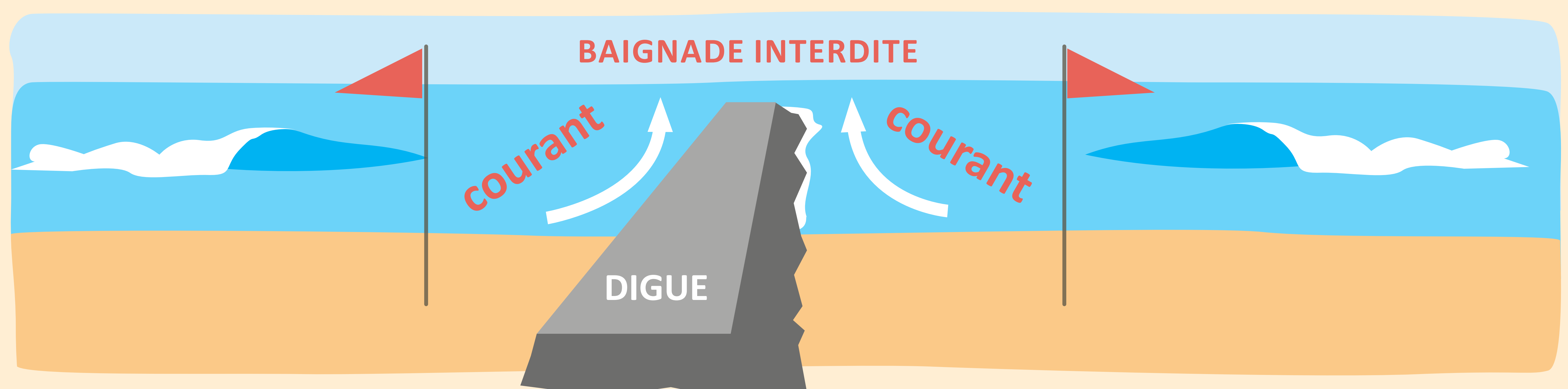
Elles sont la cause d'accidents parfois très graves.



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.





# 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.