



LIFESAVING SOCIETY®  
SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE

*The Lifeguarding Experts*  
*Les experts en surveillance aquatique*

## Messages saisonniers de prévention de la noyade pour 2022

Sujets	<b>Messages</b> <b>Les messages ne sont pas spécifiques à un mois particulier. Les divisions peuvent choisir les messages selon les besoins de leur région puisque les conditions et les saisons varient d'un endroit à l'autre au Canada.</b>
<b>SNPN</b>	Dates à retenir : <ul style="list-style-type: none"><li>• Du 17 au 23 juillet 2022 se tiendra la Semaine nationale de prévention de la noyade (SNPN)</li><li>• Le 25 juillet 2022 sera la Journée mondiale de prévention de la noyade</li><li>• Le 29 septembre est la Journée mondiale du cœur</li><li>• Le 30 septembre marque la Journée nationale de la vérité et de la réconciliation</li></ul>
<b>Sécurité dans le bain</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Saviez-vous que les noyades dans le bain représentent 12 % de toutes les noyades au Canada, et que les enfants et les personnes âgées sont les plus touchés ? Gardez toujours un œil sur vos enfants dans le bain et placez des autocollants antidérapants dans la baignoire pour aider à prévenir les chutes.</li><li>• La noyade peut se produire en quelques secondes et elle est silencieuse. Restez près du bain pour superviser directement vos enfants lorsqu'ils sont dans l'eau.</li><li>• Pendant que vous êtes sur votre téléphone, vous n'avez pas les yeux sur votre enfant qui est dans le bain et vous ne l'entendrez probablement pas car la noyade est silencieuse. Regardez votre enfant, pas votre téléphone!</li><li>• Les baignoires représentent un risqué élevé pour les personnes âgées. Faites attention lorsque vous entrez ou sortez d'une baignoire.</li><li>• Installez des barres d'appui conçues pour supporter le poids du corps afin de faciliter l'entrée, la sortie et les mouvements dans la baignoire. Assurez-vous d'avoir une personne proche capable de vous entendre et d'intervenir en cas de problème.</li></ul>
<b>Sécurité pour les piscines résidentielles</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 92 % des noyades d'enfants sont survenues lorsque la supervision était absente ou distraite.</li><li>• La majorité des enfants qui se noient dans les piscines résidentielles y ont accès à partir de la maison.</li><li>• Évaluez la piscine pour déterminer si l'accès est bien restreint et si des mesures de protection sont en place. Ne pas compter sur une seule mesure pour tenir vos jeunes enfants éloignés de la piscine, mais ayez recours à diverses stratégies ou barrières pour contrôler l'accès.</li><li>• Installez des serrures de sécurité supplémentaires, bien au-dessus de la portée des enfants, ainsi que des alarmes sonores sur toutes les portes menant à la piscine.</li><li>• Installez au moins deux barrières supplémentaires : deux clôtures ou une clôture et un système d'alarme.</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Assurez-vous que les jouets d'eau sont rangés à l'écart, après la baignade, afin que les enfants ne soient pas tentés de retourner dans la zone de la piscine.</li> <li>• Les adultes ou les parents qui surveillent les jeunes enfants doivent toujours être à portée de main afin d'assurer leur sécurité.</li> <li>• Désignez un adulte ou un parent comme surveillant dans l'eau et faites des rotations entre adultes afin d'assurer une surveillance adulte constante dans l'eau.</li> </ul>
<b>Apprendre à nager</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apprendre à nager est une compétence essentielle dans la vie courante, surtout au Canada, où les lacs et les rivières abondent.</li> <li>• Pour apprendre à nager, il faut suivre des cours, rendez-vous à la piscine de votre quartier pour vous inscrire aux cours.</li> <li>• Les habiletés de base en natation sont indispensables dans toute tentative significative d'élimination de la noyade au Canada.</li> <li>• Les Canadiens devraient être minimalement en mesure de réussir la norme Nager pour survivre de la Société de sauvetage, afin de survivre à la suite d'une chute inattendue dans l'eau – entrée par roulade, nage sur place pendant 1 minute, nage sur 50 mètres (style au choix).</li> </ul>
<b>Sécurité en eau froide</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les personnes qui tombent dans l'eau froide se noient généralement avant même d'être en hypothermie. Rappelez-vous des chiffres 1-10-1 : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Vous avez 1 minute pour reprendre le contrôle de votre respiration. Rester à la surface et respirer sera très difficile, essayez de vous concentrer sur la maîtrise de votre respiration, le manque souffle devrait passer au bout d'une (1) minute.</li> <li>○ Au cours des 10 minutes qui suivront, vous serez victime d'une perte de motricité due au froid. Pour tenter de maintenir sa température interne, le corps va couper la circulation sanguine vers les membres, ce qui rendra difficile l'autosauvetage ou le fait de rester à la surface.</li> <li>○ Après la perte de motricité due au froid vient l'hypothermie. Il faudra jusqu'à une heure avant que vous perdiez conscience et encore plus longtemps avant de succomber à l'hypothermie.</li> </ul> </li> </ul>
<b>Sécurité sur la glace</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La glace, sous toutes ses formes, présente des risques...minimisez vos risques!</li> <li>• Il est essentiel d'examiner la qualité ou le type de glace avant de s'y aventurer.</li> <li>• Il est recommandé de se déplacer uniquement sur une glace transparente, dure et neuve.</li> <li>• Évitez : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ les zones où il y a de la neige fondante (sloche) sur la glace;</li> <li>○ les trous à découvert et l'eau libre;</li> <li>○ la glace sur ou près d'une eau en mouvement (rivière, courants);</li> <li>○ la glace qui a fondu, puis regelé;</li> <li>○ les crêtes de pression.</li> </ul> </li> <li>• Les facteurs de risque qui affaiblissent ou fragilisent la glace sont : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ l'action des courants et des vents, qui peuvent déplacer des couches de glace entières et créer des crêtes de pression ou des points faibles;</li> <li>○ les variations soudaines de température, qui peuvent faire craquer la glace ou la faire se fractionner en couches;</li> <li>○ la neige sur la glace, qui agit comme une couverture empêchant la glace de durcir;</li> <li>○ les crêtes de pression créées par la pression exercée par le vent et les courants.</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tenez-vous loin des sentiers ou des surfaces de glace inconnus, et lorsqu'il fait nuit, évitez de vous déplacer sur la glace.</li> <li>• Ne vous aventurez jamais seul sur la glace. Une personne qui vous accompagne pourrait vous secourir ou aller chercher de l'aide si vous rencontrez des difficultés.</li> <li>• Avant de quitter la berge, avisez quelqu'un de votre destination et de l'heure à laquelle vous comptez revenir.</li> <li>• Portez une combinaison de flottaison avec protection thermique pour accroître vos chances de survie si vous tombez dans l'eau glacée. Si vous n'en possédez pas, portez un gilet de sauvetage par-dessus une tenue de motoneige ou plusieurs couches de vêtements d'hiver.</li> </ul>
<b>Dégel printanier</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Au printemps, vous pouvez facilement vous faire surprendre!</li> <li>• Le dégel printanier est une période dangereuse car la fonte des neiges et des pluies peut faire augmenter rapidement le niveau et le débit des rivières.</li> <li>• Les enfants peuvent s'aventurer près de l'eau froide en mouvement. Cette attraction peut s'avérer potentiellement fatale s'ils glissent sur une berge boueuse ou qu'elle cède sous leurs pieds.</li> </ul>
<b>Sécurité nautique</b>	<p>La Semaine de la sécurité nautique du CCSN se tiendra du mai_____</p> <p>Messages clés :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b><u>Portez votre gilet de sauvetage</u></b> - Plus de 80 % des Canadiens s'étant noyés en nautisme ne portaient pas de gilet de sauvetage ou le portaient incorrectement.</li> <li>2. <b><u>Naviguez sobres</u></b> - L'usage d'intoxicants (médicaments, alcool ou cannabis) est tant irresponsable qu'illégal.</li> <li>3. <b><u>Soyez prêts, vous et votre embarcation</u></b> - Assurez-vous que votre embarcation est adéquatement équipée du matériel de sécurité requis, que la météo se prête à sortie, que vous avez suffisamment de carburant et que vous avez déposé un plan de route.</li> <li>4. <b><u>Prenez un cours de nautisme</u></b> – Si vous conduisez une embarcation motorisée de plaisance, vous devriez avoir votre Carte de conducteur d'embarcation de plaisance ou une autre preuve de compétence.</li> <li>5. <b><u>Ayez conscience des risques liés aux eaux froides</u></b> - L'eau froide peut gravement affecter votre capacité de nager ou même de rester à la surface. Quelles que soient vos aptitudes de natation, votre meilleure chance de survivre à l'immersion accidentelle en eau froide, c'est de porter votre gilet de sauvetage!</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Toute personne aux commandes d'une embarcation motorisée doit détenir une carte de conducteur d'embarcation de plaisance. Vous pouvez l'obtenir en suivant un cours de sécurité nautique en personne ou en ligne.</li> <li>• Êtes-vous bien préparés pour votre journée sur l'eau? Dans toute embarcation d'au plus 6 mètres de long, on doit retrouver à bord : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ gilet de sauvetage ou VFI pour chaque personne à bord;</li> <li>○ ligne d'attrape flottante (de 15 mètres) et rame ou pagaie en surplus;</li> <li>○ dispositif de signalisation sonore et écope ou pompe à main;</li> <li>○ lampe de poche étanche, extincteur de classe 5BC et feux de navigation si l'embarcation est motorisée.</li> </ul> </li> </ul>
<b>Prolonger la saison</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'automne est là, mais cela ne signifie pas que vos aventures en bateau sont terminées pour l'année! Il est encore temps de profiter de l'eau, même si les températures commencent à baisser.</li> <li>• Habillez-vous en fonction de la température de l'eau : portez plusieurs couches de protection, un gilet de sauvetage et gardez des vêtements de rechange à bord.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Surveillez la météo : le mélange d'air chaud et froid peut engendrer des vents violents et des vagues en fin d'été.</li> <li>• Surveillez les dangers : le niveau de l'eau peut avoir fluctué par rapport au niveau normal en été, ce qui signifie que des zones qui présentaient auparavant des dangers visibles peuvent maintenant être submergées et que des zones où on pouvait auparavant s'aventurer en toute sécurité sont maintenant dangereuses, on pourrait notamment heurter des rochers.</li> </ul>
<b>RCR</b>	<p>Novembre est le mois de la RCR; février est le mois du cœur – il s'agit d'une belle occasion pour promouvoir les cours de RCR et de premiers soins offerts par votre division. Saviez-vous que plus de 50 000 Canadiens meurent chaque année d'une maladie cardiovasculaire ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saviez-vous que vous êtes le plus à même de pratiquer la RCR sur un membre de votre famille ?</li> <li>• Saviez-vous que le fait d'appeler les urgences et d'exercer une pression forte et rapide sur le centre de la poitrine peut faire la différence ?</li> <li>• Saviez-vous que les cours de RCR comprennent une formation sur l'utilisation des défibrillateurs externes automatisés (DEA) ?</li> <li>• Si vous ressentez une douleur à la poitrine et de l'essoufflement, composez le 911.</li> <li>• Témoignez de l'amour à votre cœur en faisant beaucoup d'exercice, de la natation par exemple.</li> <li>• Vous pouvez faire une différence - suivez dès aujourd'hui une formation de RCR de la Société de sauvetage.</li> </ul>