



La baignade en toute sécurité



Comment est contrôlée la qualité des eaux de baignade ?



How is the quality of bathing waters monitored ?

Critères d'évaluation de la qualité de l'eau

Assessment of the water quality

► La qualité des eaux de baignade est évaluée, selon les dispositions du code de la santé publique, au moyen d'indicateurs bactériologiques : les bactéries recherchées en laboratoire sont les *Escherichia coli* et les entérocoques intestinaux.

Les Cyanobactéries : en mer comme en eau douce, on observe parfois des phénomènes d'eaux colorées vertes, bleues ou rouges appelés « fleurs d'eau » ou « blooms algaux », liés à la prolifération d'algues microscopiques (ou phytoplancton). Parmi toutes les espèces

de phytoplancton, certaines peuvent produire des toxines à l'origine de troubles de santé pour les baigneurs. En eau douce, les risques sont liés à la présence de toxines libérées par les cyanobactéries (souvent appelées algues bleues). Celles-ci se développent en particulier dans les eaux peu profondes, tièdes, calmes et riches en nutriments.

RESPECTEZ LES INTERDICTIONS DE Baignade DÉCIDÉES LOCALEMENT SUR LA BASE DES ANALYSES DE CYANOBACTÉRIES RÉALISÉES À L'INITIATIVE DE L'ARS.

► The quality of bathing waters is evaluated, under the clauses of the public health code, with the help of bacteriological indicators : these germs, that are researched in laboratories, are called *Escherichia coli*, intestinal enterococcus.

Cyanobacteria : in the sea as well as in fresh waters, due to the proliferation of microscopic algae (or phytoplankton), we can sometimes see green, blue or red coloured waters – these phenomena are called « algal blooms ». Among all species of

phytoplankton, certain ones are toxic and may cause bathers health troubles. In fresh waters, the risks are due to toxins released by the algae from the cyanobacteria family (often called blue-green algae). These ones especially develop in shallow waters which are warm, calm and rich of nutrients.

RESPECT BATHING BANNING THAT MAY BE DECIDED LOCALLY ON THE BASIS OF CYANOBACTERIA ANALYSIS DONE ON THE INITIATIVE OF THE ARS.

Contrôle des sites de baignade

Monitoring of bathing spots

► Le contrôle sanitaire porte sur l'ensemble des baignades déclarées par les gestionnaires de la baignade (municipalité, personne privée, ...) et recensées par l'ARS (sites où la baignade est habituellement pratiquée par un nombre important de baigneurs).

► Les prélèvements sont réalisés durant la saison balnéaire à l'initiative de l'ARS, en général du 15 juin au 15 septembre.

► Sanitary control shall cover all reported and listed bathing sites, which are regularly used by substantial numbers of people.

► The samples are taken during the season (from June 15th to September 15th) on the initiative of the ARS.

Retrouvez la qualité de l'eau de votre lieu de baignade

Check the water quality of your bathing placespot



Flashez



La propreté des plages

Beach cleanliness

► Un sable propre contribue également au plaisir de la baignade. En revanche, un sable souillé peut provoquer certaines affections comme les mycoses (maladies de peau dues à des champignons). Il n'existe pas actuellement de norme de qualité sanitaire pour le sable. De nombreux éléments peuvent influencer la qualité du sable et notamment l'importance de la fréquentation touristique.

- Ne jetez pas vos déchets sur le sable (papiers, mégots, restes alimentaires...) et ne les enterrez pas non plus : utilisez les corbeilles ou poubelles mises à votre disposition.
- Signalez toute présence de déchets dangereux (seringues) au poste de secours ou à la mairie.
- Utilisez les sanitaires mis à votre disposition.
- Pendant la saison estivale, les animaux domestiques sont interdits sur la plage car ils peuvent souiller le sable et l'eau de baignade.

► A clean sand contributes to the pleasure of bathing. On the other hand, soiled sand can cause skin ailment (mycosis for example). There are no sanitary quality standards for sand. Different elements can affect the quality of the sand and particularly the tourist activity.

- Avoid leaving your rubbish on the sand (papers, cigarette butts, leftovers...) and burying them either : use the rubbish bins or the trashcans provided.
- Report all presence of dangerous garbage (like syringes) to the lifeguards or to the town council.
- Use the washrooms available.
- During the summer season, pets and all kind of animals are forbidden on the beach because their waste can contaminate the sand and the bathing water.



se baigner en toute sécurité

swim safety

Chaleur et déshydratation

Heat and dehydration



- Évitez les expositions au soleil trop prolongées.
- Préférez vous exposer au soleil avant 11 heures et après 16 heures, où l'intensité du soleil est moindre.
- Portez un chapeau, une casquette ou un foulard pour éviter les insolation et des lunettes de soleil à verres filtrants.
- Appliquez une crème solaire d'indice suffisant.
- Mouillez-vous le front et la nuque régulièrement.
- Buvez souvent et en bonnes quantités ; donnez notamment à boire aux jeunes enfants avant qu'ils ne le réclament.
- Évitez les efforts aux heures les plus chaudes et pendant les deux heures qui suivent les repas.

- Avoid too long exposure in the sun.
- Preferably sunbathe before 11 am and after 4 pm, when the sun intensity is lower.
- Wear sunglasses and wear a hat, a cap or a headscarf to avoid sunstrokes.
- Get your forehead and your neck wet regularly.
- Put on sunscreen cream with a sufficient protection factor.
- Drink (preferably water) often and in good quantity, and particularly give young children something to drink before they ask for it.
- Avoid making physical efforts during the hottest hours and during two hours following meals.

Consignes de baignade

Rules for swimming



- Privilégiez les zones de baignade surveillées.
- Respectez strictement les consignes de sécurité.
- En eau douce, pensez à protéger vos plaies avec un pansement étanche (risques d'infections bactériennes).
- Entrez de manière progressive dans l'eau, particulièrement lorsque l'eau est froide et que vous vous êtes exposé au soleil.
- Ne quittez jamais des yeux vos enfants quand ils jouent au bord de l'eau et ne les laissez jamais seuls dans l'eau.
- Equipez vos enfants de brassards ou d'un maillot de bain à flotteurs.
- Ne surestimez pas votre niveau de natation.
- Évitez de vous baigner après un repas copieux.
- Ne consommez pas d'alcool avant et pendant la baignade.

- Bath in the supervised zones.
- Strictly follow the safety instructions.
- In fresh water, remember to protect your wounds with a waterproof bandage (risk of bacterial infections).
- Progressively step into the water, especially when the water is cold and when you have been exposed to the sun.
- Always keep an eye on your children when they play on the water edge and never let them unsupervised in the water.
- Equip your children with armbands or with a swimsuit that has floaters.
- Never overestimate your swimming abilities.
- Avoid bathing and swimming after a heavy meal.

Les dangers des baïnes

The dangers of tidal pools



► Ce sont des dépressions creusées par la houle dans le sable fin qui ne se voient qu'à marée basse. Lorsqu'elles se remplissent, elles constituent des zones où l'eau est en apparence plus calme qu'ailleurs. Mais quand le niveau de l'eau de la baie devient supérieur à celui de l'océan, elle se vide soudainement en créant un courant vers le large d'une force exceptionnelle, contre lequel même le meilleur nageur ne peut lutter. Ce phénomène se produit à un moment précis de la marée montante ou descendante qui dépend des conditions météorologiques et du coefficient de marée. Plus les vagues sont grosses et le coefficient élevé, plus les baïnes sont dangereuses.

- Repérez les courants et les baïnes avant d'aller nager ou demandez conseil aux maîtres nageurs sauveteurs.
- Si vous êtes pris dans un courant de baie, n'essayez pas de le remonter, ne lutez pas, vous ne feriez que vous épuiser, laissez-vous porter par le courant.

► These are originated from ponds dug in the sand by the swell that are only visible at low tide. When they get filled up, they make zones where water seems to be quieter than elsewhere. But when the level of water in these ponds gets higher than the ocean level, they suddenly empty by creating an exceptionally strong current going offshore, even the best swimmer could not swim against this current.

This phenomenon happens at a specific moment during flood-tide or ebb tide and depends on the weather conditions and on the tide coefficient. The bigger the waves are and the higher the tide coefficient gets, the more dangerous the rip currents are.

- Check out the currents and the rip currents before bathing or get advice from the lifeguards.
- If you are caught in one of these rip currents do not try to swim against it, do not struggle, you would only exhaust yourself, swim with the currents, just let yourself drift along with the current without panicking.

Les animaux dangereux pour la santé

dangerous animals



Ces animaux restent venimeux même échoués sur le sable.

La physalie et la méduse pélagique

Physalia & Mauve stinger (Pelagia noctiluca)

► Ces 2 animaux marins sont pourvus de tentacules responsables de brûlures cutanées douloureuses (et parfois, pour la physalie, de signes plus graves (ex. perte de connaissance, gêne respiratoire, ...)). La physalie flotte au-dessus de l'eau (taille 10 à 20 cm). La méduse pélagique se déplace sous l'eau (taille 10 cm).

EN CAS D'ENVENIMEMENT :

- Ne frottez pas la peau directement avec la main.
- Retirez les tentacules en rinçant la peau à l'eau de mer, en appliquant de la mousse à raser (à défaut du sable sec) puis en les décollant avec un carton rigide.
- En cas de malaise ou de signe autre, rendez-vous au poste de secours ou appelez le 15.

► These 2 marine animals have tentacles responsible for painful skin burns (and sometimes, for the Physalia, more serious signs (eg. loss of consciousness, respiratory discomfort, ...)). Physalia floats above the water (size 10 to 20 cm). The Mauve stinger moves under water (size 10 cm).

IF YOU ARE STUNG :

- Do not rub your skin with your hands.
- To remove tentacles wash your skin in seawater, apply shaving cream (or dry sand) then remove them with a piece of hard cardboard.
- If you feel unwell or have other symptoms, go to the lifeguard station or call emergency number 15 (medical emergencies).



La grande vive

Greater weever

► La grande vive est un poisson qui s'enfouit dans le sable. Elle possède une arête dorsale venimeuse sur laquelle on peut marcher, entraînant une piqûre très douloureuse. Taille 20 à 40 cm.

EN CAS D'ENVENIMEMENT :

- Marchez dans le sable chaud, puis appliquez de la glace si possible.
- Désinfectez la plaie au poste de secours le plus proche.

► Greater weever is a type of fish that dig itself into the sand. It has a poisonous spine on which you can walk, causing a very painful sting. Size 20 to 40 cm.

IF YOU ARE STUNG :

- Walk in hot sand and then apply ice if possible.
- Go to the nearest lifeguard station and have the wound disinfected.



Les rongeurs

Rodents

► Les plans d'eau douce (lac, rivière, ...) peuvent être contaminés par de l'urine de rongeurs porteurs de la bactérie responsable de la leptospirose. La transmission a lieu par contact de la peau lésée ou d'une muqueuse avec de l'urine ou l'eau contaminée. En eau douce, pensez à protéger vos plaies avec un pansement étanche.

EN CAS D'EXPOSITION :

- En cas d'apparition de fièvre élevée ou de douleurs musculaire, articulaire, maux de tête, consulter rapidement un médecin et pensez à signaler l'activité de baignade récente (< 3 semaines).

► Freshwater lakes or rivers may be contaminated with rodent urine carrying the bacteria responsible for leptospirosis. Transmission occurs by contact of wound or mucosa with urine or contaminated water.

IF YOU ARE STUNG :

- In case of high fever or muscle, joint, headache, consult a doctor quickly and remember to report your recent bathing activity (< 3 weeks).



La chenille processionnaire

Processionary caterpillar

► Les poils des chenilles processionnaires sont urticants et provoquent des démangeaisons et des allergies. Évitez tout contact direct ou indirect (vêtements, serviettes...) avec ces chenilles présentes notamment dans les pinèdes.

EN CAS D'EXPOSITION :

- Ne vous frottez pas les yeux ou le visage.
- Prenez une douche et changez de vêtements (lavez les linges en contact).
- En cas d'irritation ou de trouble respiratoire, consultez un médecin.

► Processionary caterpillars' hairs are stinging and cause itching and allergies. Avoid any direct or indirect contact (clothes, towels ...) with these caterpillars which live especially in the pine forests.

IF YOU ARE STUNG :

- Do not rub your eyes or face.
- Take a shower and change clothes (wash clothes in contact).
- If irritation or respiratory problems occur, consult a doctor.



La tique

Tick

► En pleine nature (champs, forêts, lacs...), vous pouvez être piqué par une tique porteuse de la maladie de Lyme. Après une balade, inspectez minutieusement votre corps. Pour prévenir les piqûres, portez des vêtements couvrants.

EN CAS DE PIQÛRE :

- Retirez la tique avec un tire-tique
- Désinfectez la zone piqûre et consultez un médecin en cas d'apparition d'un cercle rouge dans le mois qui suit.

► In the heart of nature (fields, forests, lakes ...), you can be stung by a tick carrying Lyme disease. After a walk, carefully inspect your body. To avoid bites, wear covering clothing.

IF YOU ARE STUNG :

- Remove the tick with a tick removal forceps.
- Disinfect the sting area and consult a doctor if a red circle appears within one month.