



**DOSSIER DE PRESSE**

**LE 6 MAI 2004**

---

## **LES REFLEXES ANTI-NOYADE**

---

### **Prévention et protection pour lutter efficacement contre les noyades**

---

#### CONTACTS PRESSE

##### INPES

Alice de Maximy, 01 49 33 23 06, [helena.sousa@inpes.sante.fr](mailto:helena.sousa@inpes.sante.fr)

##### InVS

Elsa Vidal, 01 41 79 69 59, [e.vidal@invs.sante.fr](mailto:e.vidal@invs.sante.fr)

##### DGS

Laurence Danand, 01 40 56 52 62, [laurence.danand@sante.gouv.fr](mailto:laurence.danand@sante.gouv.fr)

... et autres partenaires en fin de dossier

# SOMMAIRE

---

<b>LA CAMPAGNE NATIONALE DE PREVENTION</b>	<b>3</b>
Une campagne de prévention multipartenariale	3
Le dispositif de prévention « Les réflexes anti-noyade »	3
« <i>Ce qu'il faut savoir avant de se mettre à l'eau</i> »	3
« <i>Piscine protégée, faut quand même me surveiller</i> »	4
Une autre action ministérielle de communication sur la sécurité des loisirs nautiques	4
<b>LES CONSEILS DE PREVENTION</b>	<b>5</b>
Prévention des noyades en mer, lac, rivière, cours d'eau...	5
Prévention des noyades d'enfants en piscines privées	6
<b>NOYADES ACCIDENTELLES EN FRANCE : LES RESULTATS DE L'ENQUETE EPIDEMIOLOGIQUE 2003</b>	<b>7</b>
Epidémiologie des noyades	7
Typologie des victimes, des régions géographiques et des lieux	7
<i>Les populations à risque</i>	7
<i>Des régions inégales devant le risque de noyade accidentelle</i>	8
<i>L'ensemble des lieux de baignade est concerné</i>	9
Les circonstances et les causes de noyade	9
<i>L'âge des victimes et les circonstances de survenue de ces noyades sont différentes selon les lieux</i>	9
<i>Des causes de noyade accidentelle propres à chaque âge</i>	10
<b>NOYADES D'ENFANTS EN PISCINE PRIVEE : LES NOUVEAUX IMPERATIFS LEGAUX EN TERME DE SECURISATION DES PISCINES PRIVEES N'EXCLUENT EN AUCUN CAS UNE SURVEILLANCE ACTIVE DES ADULTES</b>	<b>11</b>
Les enfants de moins de 6 ans, premières victimes des noyades accidentelles en piscine privée	11
Une nouvelle loi pour mieux protéger les enfants de la noyade	11
Surveillance active des adultes	12
<b>DES GESTES QUI PEUVENT SAUVER</b>	<b>13</b>
Quand et comment agir ?	13
<i>Le bouche à bouche</i>	13
<i>Le massage cardiaque</i>	13
La formation aux gestes de premiers secours	14
Des numéros de téléphone à connaître par cœur	14

**LA CAMPAGNE NATIONALE DE PREVENTION  
LES REFLEXES ANTI-NOYADE : PREVENTION ET PROTECTIONS POUR LUTTER  
EFFICACEMENT CONTRE LES NOYADES ACCIDENTELLES**

**Une campagne de prévention multipartenariale**

Face à l'augmentation du nombre de noyades accidentelles constatée par l'enquête InVS /DDSC en 2003, le Ministère de la Santé et de la Protection sociale et l'INPES ont mis en place une campagne nationale de prévention des noyades, en association avec le Ministère de l'Intérieur, de la Sécurité Intérieure et des Libertés Locales, le Ministère de l'Équipement, des Transports, de l'Aménagement du Territoire, du Tourisme et de la Mer, le Ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Vie associative, le Ministère délégué aux Petites et Moyennes Entreprises, au Commerce, à l'Artisanat, aux Professions Libérales et à la Consommation, le Secrétariat d'État au Logement, le Secrétariat Général de la Mer, l'Institut de Veille Sanitaire, l'Assurance Maladie, la Commission de Sécurité des consommateurs, la Fédération Nationale des Sapeurs Pompiers de France, la Fédération Française de Natation et la Coordination Syndicale Interprofessionnelle de la Piscine.

L'objectif est d'alerter la population sur les dangers encourus dès lors que l'on se trouve près d'un point d'eau et rappeler à tous les règles à suivre pour minimiser les risques de noyade.

**Le dispositif de prévention « les réflexes anti-noyade »**

Cette campagne construite autour du thème « Les réflexes anti-noyade » se décline sous la forme de trois outils qui seront envoyés par l'INPES aux différents acteurs locaux et relais d'information qui assureront leur diffusion auprès des publics concernés :

- **Un dépliant de prévention des noyades lors de la baignade « Ce qu'il faut savoir avant de se mettre à l'eau »** concernant à la fois les adultes et les enfants.

Il détaille les mesures à prendre pour une baignade responsable autour de deux thèmes :

- **Etre attentif à sa forme physique et à son niveau de natation** (apprendre à évoluer dans l'eau en toutes circonstances et développer une condition physique suffisante)
- **Etre attentif à son environnement** (choisir les zones de baignade, consulter quotidiennement la météo locale, apprendre à évoluer dans une vague et un courant mais également être vigilant aux changements brusques du milieu, tenir compte des courants et des vagues, se méfier des rives instables et/ou peu praticables)

Dès le mois de juin, ce dépliant destiné au grand public sera diffusé à 2 000 000 d'exemplaires par les Sapeurs Pompiers, les CRS des plages, les préfetures, les mairies, les associations de secourisme, la Fédération Française de Natation, etc.

- **Un dépliant de prévention des noyades d'enfants en piscine privée « Piscine protégée, faut quand même me surveiller »** concernant les enfants est plus particulièrement dédié aux propriétaires de piscines privées à usage familial ou collectif.

**Ce dépliant présente les lois en vigueur pour la sécurisation des piscines privées. Il rappelle les règles essentielles à suivre pour protéger son enfant (ne jamais le laisser tout seul, ne jamais le quitter des yeux et désigner un seul adulte responsable).**

Dès la mi-mai, ce dépliant destiné aux propriétaires de piscine sera diffusé à 1 000 000 d'exemplaires par les constructeurs de piscine, les préfetures, les sapeurs pompiers, etc.

- **Une affichette « Piscine protégée, faut quand même me surveiller »** destinée aux fabricants et constructeurs de piscines et reprenant le visuel du dépliant.

### **Une autre action ministérielle de communication sur la sécurité des loisirs nautiques**

Parallèlement, le Ministère de l'Équipement, des Transports, de l'Aménagement du Territoire, du Tourisme et de la Mer, sous l'impulsion du Secrétariat Général de la Mer et du Secrétariat d'État aux Transports et à la Mer, reconduit la campagne de communication sur la sécurité des loisirs nautiques, en mer et en eau douce, en s'appuyant sur les services et établissements publics concernés du ministère – Affaires maritimes, Port et Littoral, Transports terrestres, Voies navigables de France, Météo France – ainsi que le Ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Vie associative.

Autour du thème de la prudence, cette campagne se place avant tout comme une action de prévention destinée à sensibiliser le grand public, pendant l'été, aux risques potentiels liés à la pratique des sports nautiques et à lui donner les conseils de comportement adaptés et distincts selon le domaine dans lequel il va évoluer : maritime ou fluvial. Elle vise plus particulièrement les pratiquants de sports nautiques non initiés et non encadrés et met l'accent sur :

- les activités en plein essor mais souvent mal appréhendées (la plongée et les sports de glisse « extrêmes »),
- les phénomènes aquatiques dangereux s'ils sont méconnus (courants, baïnes...),
- la prise de risque (par les jeunes à la recherche de sensations fortes mais surtout par les plus de 45 ans qui surestiment leur condition physique),
- les règles pour une bonne cohabitation des différentes pratiques.

Lancée le 14 mai, à l'occasion de la Fête du nautisme, avec le concours de la SNSM (Société nationale de sauvetage en mer), la campagne sera relayée sur le terrain de juin à septembre par les partenaires à l'aide de deux guides grand public – un guide « eau douce » et un guide « mer » qui seront disponibles en deux langues (français/anglais) auprès des offices de tourisme, des loueurs/vendeurs de matériels, d'engins et de bateaux, des pharmaciens, de la Fédération Française de Natation ainsi que des acteurs de la sécurité – CRS, Gendarmerie, Capitaineries, Cross (Centres régionaux opérationnels de surveillance et de sauvetage en mer), Affaires maritimes, Marine nationale, les sauveteurs sur les plages du littoral.

## LES CONSEILS DE PREVENTION

### Prévention des noyades en mer, lac, rivière, cours d'eau...

#### **Etre attentif à sa forme physique et à son niveau de natation :**

- Apprendre à évoluer dans l'eau en toutes circonstances et développer une condition physique suffisante.
  - *Ex : Nager au moins 25 mètres en surface est nécessaire mais pas suffisant en terme de sécurité, il faut apprendre à aller sur et sous l'eau, changer de direction sur et sous l'eau, changer de positions (ventrale, dorsale), rester un certain temps dans l'eau sans point d'attache,...)*
  - *Respecter le principe de progressivité pour les activités sportives ou de loisirs*

#### **Etre vigilant et adopter un comportement adéquat**

- Surveiller ses enfants
- Prévenir ses proches si on va se baigner
- Ne pas boire d'alcool si on va se baigner
- Eviter d'aller dans l'eau si on ressent le moindre trouble
- Se rafraîchir dans l'eau tous les quarts d'heures
- Ne pas s'exposer longtemps au soleil
- Boire de l'eau régulièrement
- Rentrer progressivement dans l'eau

#### **Etre attentif à son environnement**

- Choisir les zones de baignade en privilégiant les endroits surveillés et en se renseignant auprès de professionnels qualifiés
- Consulter quotidiennement la météo locale
- Apprendre à évoluer dans une vague et un courant mais également être vigilant aux changements brusques du milieu
- Tenir compte des courants et des vagues
- Se méfier des rives instables et/ou peu praticables

## **Prévention des noyades d'enfants en piscines privées**

### **Toujours garder un œil sur son enfant :**

- Un enfant pouvant se noyer sans bruit en moins de trois minutes dans vingt centimètres d'eau, seule une surveillance active et constante des adultes permet une prévention efficace. Il est donc important de ne jamais le laisser tout seul et de ne jamais le quitter des yeux
- Initier l'enfant à la nage dès l'âge de 3-4 ans et lui faire prendre conscience du danger
- Désigner un seul adulte responsable
- Equiper l'enfant de brassards, d'une bouée ou d'un maillot de bain à flotteurs disposants d'un marquage CE
- Poser à côté de la piscine une bouée, une perche et un téléphone pour alerter les secours le plus rapidement possible
- Après la baignade, penser également à sortir de l'eau tous les jouets que l'enfant pourrait vouloir attraper et à remettre en place l'équipement de protection.

### **Sécuriser sa piscine en l'équipant d'un matériel normalisé :**

Les propriétaires ont le choix entre plusieurs installations :

- Une barrière (norme NF P90-306) souple ou rigide d'une hauteur d'au moins 1,10 m entre deux points d'appui et munie de préférence d'un portillon à fermeture automatique
- Une alarme sonore de piscine (norme NF P90-307) placée à la surface de l'eau ou autour du bassin
- Une couverture (norme NF P90-308) souple ou rigide fermant le bassin : volet roulant automatique, couverture à barres, couverture tendue à l'extérieur des margelles, fond de piscine remontant
- Un abri (norme NF P90-309) clos rigide fermant le bassin

### **DES MESURES PARTICULIERES DE SECURITE SONT A PRENDRE LORSQUE LE NAGEUR EST UN ENFANT...**

Les réflexes à acquérir quand une personne ne sait pas nager consiste à :

- désigner un seul adulte responsable de sa surveillance qui ne doit pas le quitter des yeux,
- mettre à l'enfant des objets d'aide à la flottabilité normés (*nécessaires mais pas suffisant !*) mais il faut faire attention car pour autant, ces supports ne permettent pas d'apprendre à nager librement (*EX : en cas de défaillance du matériel ou d'évolution particulière des conditions de pratiques, l'enfant peut rapidement se retrouver en danger !*).

En conclusion, il vaut mieux passer par de vrais apprentissages à partir de 3-4 ans permettant à l'enfant d'acquérir des réflexes pour ne pas se mettre en danger et progressivement d'acquérir une autonomie de plus en plus grande en milieu aquatique.

## NOYADES ACCIDENTELLES EN FRANCE : UNE ENQUETE POUR SUIVRE LEUR EVOLUTION - RESULTATS DE L'ETE 2003 -

### Résumé

L'étude épidémiologique 2003 réalisée par l'Institut de Veille Sanitaire et la Direction de la Défense et de la Sécurité civiles du Ministère de l'Intérieur, de la Sécurité intérieure et des Libertés locales a mis en évidence une augmentation du nombre de noyades accidentelles : **1 154 victimes de noyades dont 435 décès** parmi lesquelles une majorité **d'adultes de plus de 45 ans (42,3%)** et **d'enfants de moins de 6 ans (15,7%)**.

On constate également que **l'ensemble des lieux de baignade est concerné** (mer, cours d'eau, piscines privées, piscines publiques...) et que les régions maritimes ou accueillant de nombreux touristes sont les plus touchées.

Enfin, les **causes de ces noyades sont propres à chaque âge**. Les noyades des enfants de moins de 13 ans sont principalement liées à une méconnaissance de la nage ou à un manque de surveillance et celles des adultes de plus de 45 ans sont souvent la conséquence d'un problème de santé.

L'enquête épidémiologique réalisée du **1<sup>er</sup> juin au 30 septembre en France** (dans les départements de métropole et d'Outre-mer) par l'Institut de Veille Sanitaire et la Direction de la Défense et de la Sécurité civiles du Ministère de l'Intérieur, de la Sécurité intérieure et des Libertés locales a concerné les noyades ayant nécessité l'intervention des secours organisés (Samu-smur, Services départementaux incendie secours, Maîtres nageurs sauveteurs...) qu'elles aient été suivies d'une hospitalisation ou d'un décès. Cette enquête menée dans tous les lieux de baignade (piscine privée, piscine publique, cours d'eau, plan d'eau, mer et autres lieux) a permis d'identifier les **populations à risque** ainsi que les **circonstances de survenue de ces accidents**. De cette enquête est né le plan de communication et de sensibilisation développé par l'INPES et ses partenaires.

### Epidémiologie des noyades

Au cours de l'été 2003, **1 154 victimes de noyades accidentelles** ont été recensées en France. Parmi ces victimes, 435 (38%) sont décédées.

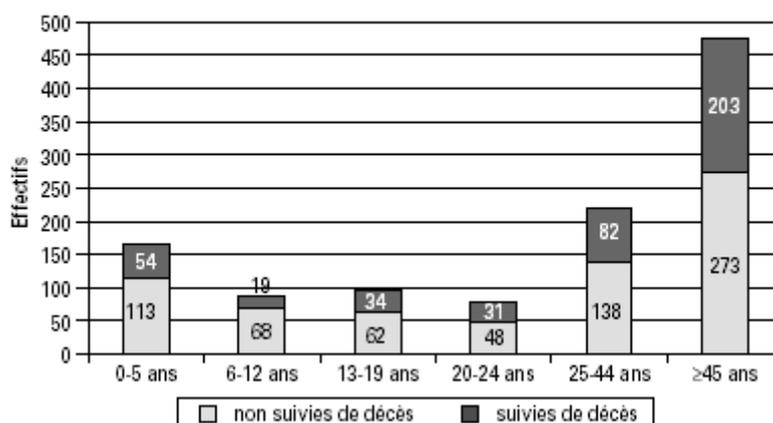
### Typologie des victimes, des régions géographiques et des lieux

#### **Les populations à risques**

Homme, femme, adulte, enfant, sont tous concernés par le risque de noyade accidentelle, dans des proportions toutefois différentes : les **enfants de moins de 6 ans (15,7%)** et les **adultes de plus de 45 ans (42,3%)** ont été les plus touchés par les noyades accidentelles ; deux victimes sur trois étaient de sexe masculin.

Figure 1

Noyades accidentelles suivies ou non de décès selon l'âge des victimes, France, été 2003



Source : enquête NOYADES 2003

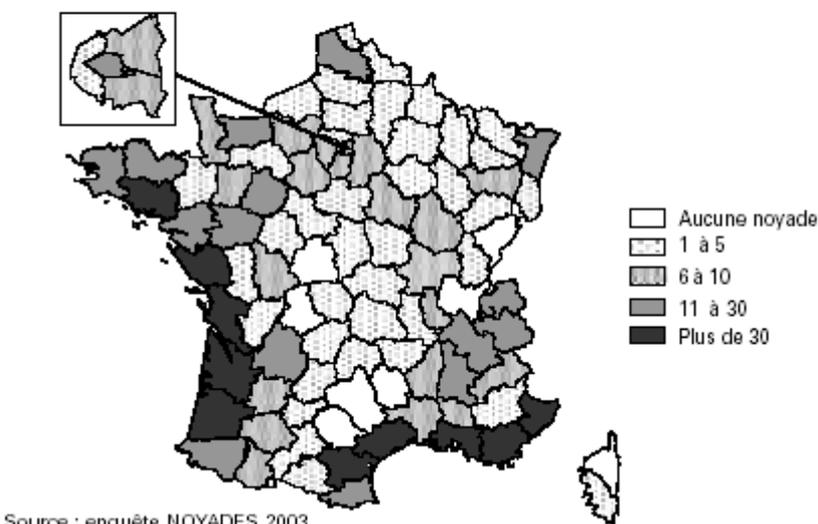
### Des régions inégales devant le risque de noyade accidentelle

Les régions maritimes et les régions qui accueillent de nombreux touristes sont logiquement davantage concernées.

Les régions les plus touchées ont été : le Languedoc-Roussillon (197 noyades – 49 décès), la Provence-Alpes-Côte-d'Azur (162 noyades – 66 décès), l'Aquitaine (124 noyades – 40 décès), le Rhône-Alpes (96 noyades – 41 décès), les Pays de la Loire (90 noyades – 30 décès), la Bretagne (83 noyades - 30 décès) et le Poitou-Charentes (77 noyades - 26 décès).

Carte 1

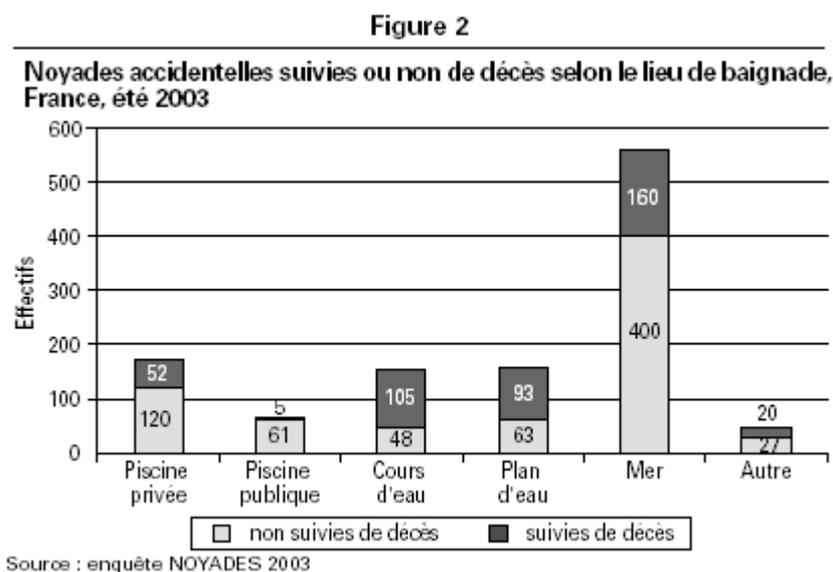
Noyades accidentelles suivies ou non de décès, France métropolitaine, 1<sup>er</sup> juin-30 septembre 2003



Source : enquête NOYADES 2003

## L'ensemble des lieux de baignade est concerné

Près de la moitié des noyades accidentelles (48,5%) sont survenues en mer, 14,9% ont eu lieu en piscines privées (familiales ou à usage collectif), 13,5% en plan d'eau, 13,3% en cours d'eau, 5,7% en piscines publiques et 4,1% dans les autres lieux.



## Les circonstances et les causes des noyades accidentelles

L'âge des victimes et les circonstances de survenue de ces noyades sont différentes selon les lieux.

- **En mer :**  
59% des 560 victimes\* de noyades étaient âgés de **plus de 45 ans**, 61% d'entre elles étaient des touristes non résidents dans le département. La pathologie (malaises) a été la première cause de l'accident (35 %), puis l'épuisement (17%) et enfin les courants (16%).
- **En plan d'eau :**  
49% des 156 victimes\* **étaient des jeunes âgés de moins de 25 ans** et parmi les principales causes de l'accident on note une **pathologie** (malaise, hydrocution 39%). C'est là que l'on note la plus forte augmentation de décès en 2003 : + 121% (93 décès, contre 42 en 2002).
- **En cours d'eau :**  
72% des 153 noyés\* résidaient dans le département où est survenu l'accident. **68% des noyés étaient des adultes âgés de 20 à 64 ans**. La chute (33%), la baignade en zone interdite (28%) et un malaise (25%) ont été les raisons les plus souvent invoquées.
- **En piscine privée familiale ou à usage collectif :**  
parmi les 172 personnes victimes de noyade suivie ou non de décès, **49% étaient des enfants de moins de 6 ans**. On note également qu'un tiers des noyades de ces enfants ont eu lieu dans une piscine équipée d'un dispositif de sécurité (clôture, barrière). « **Ne pas savoir nager** » (35%), la chute (29%) et le manque de surveillance (23%) ont été les principales circonstances invoquées.

\* Noyade suivie ou non de décès

- **En piscine publique ou privée d'accès payant :**  
 parmi les 66 personnes victimes de noyade suivie ou non de décès, 47% étaient des **enfants de moins de 13 ans**. Ces noyades étaient principalement dues à un problème de santé (29%), au fait de ne pas savoir nager (21%) et à une conduite à risque (apnée, jeux dangereux, 17%).
- **Dans les autres lieux (baignoires, bassins, piscines gonflables...) :**  
 parmi les 47 victimes\*, 61% étaient des **enfants de moins de 6 ans**. Le manque de surveillance (45%) et la chute (32%) ont été les principales causes de ces noyades.

**Tableau 1**

<b>Noyades accidentelles (dont noyades suivies de décès), répartition selon le lieu de baignade et l'âge (effectifs), France, été 2003</b>										
	<1 an	1-5 ans	6-12 ans	13-19 ans	20-24 ans	25-44 ans	45-64 ans	≥65 ans	Inc	Total
<b>Piscines</b>	1	98(28)	32(1)	20(4)	5(1)	33(4)	16(9)	31(10)	2	238(57)
dont :										
● privées familiales	1	71(21)	7(1)	4(2)	2(1)	13(2)	11(7)	22(9)	2	133(43)
● privées à usage collectif	-	12(4)	9	4(1)	-	7(2)	3(2)	4	-	39(9)
● publiques ou privées d'accès payant	-	15(3)	16	12(1)	3	13	2	5(1)	-	66(5)
<b>Cours d'eau</b>	-	8(5)	8(8)	13(10)	23(13)	39(25)	36(27)	17(13)	9(4)	153(105)
<b>Plans d'eau</b>	-	19(9)	15(7)	21(14)	19(11)	37(21)	24(13)	17(15)	4(3)	156(93)
<b>Mer</b>	-	13	29(3)	40(5)	32(6)	108(31)	143(51)	182(60)	13(4)	560(160)
<b>Autres</b>	9(4)	19(8)	3	2(1)	-	3(1)	2(2)	8(3)	1(1)	47(20)
<b>Total</b>	10(4)	157(50)	87(19)	96(34)	79(31)	220(82)	221(102)	255(101)	29(12)	1 154(435)

Source : enquête NOYADES 2003

### Des causes de noyade accidentelle propres à chaque âge

- **Ne pas savoir nager** est le premier facteur de risque de noyade chez **les enfants de moins de 13 ans (43%)**. Viennent ensuite le manque de surveillance (31%) et les chutes (30%).
- **Quant aux jeunes de 13 à 24 ans**, dans 26% des cas, la noyade est survenue en raison d'une **pathologie** (malaise, hydrocution, épilepsie), ou bien d'un épuisement physique (19%), de lutte contre des courants (18%) et enfin, lors de baignades dans des zones interdites (11%).
- **Les adultes de 25-44 ans** touchés par les accidents de noyade l'ont souvent été du fait d'une pathologie (35%), d'une consommation d'alcool (19%), ou d'épuisement (13%).
- Enfin, **chez les personnes de plus de 45 ans, 46% des noyades accidentelles sont la conséquence d'un problème de santé**.

## **NOYADES D'ENFANTS EN PISCINE PRIVEE : LES NOUVEAUX IMPERATIFS LEGAUX EN TERME DE SECURISATION DES PISCINES PRIVEES N'EXCLUENT EN AUCUN CAS UNE SURVEILLANCE ACTIVE DES ADULTES**

Entre le 1<sup>er</sup> juin et le 30 septembre 2003, 84 enfants de moins de 6 ans ont été victimes de noyades accidentelles dans des piscines privées (familiales ou à usage collectif) dont 25 sont décédés. Une nouvelle réglementation impose depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2004 des dispositifs de protection autour des bassins (barrières, volets roulants...). Toutefois, même si ces mesures sont indispensables, elles ne remplacent pas pour autant une surveillance active et constante des adultes.

### **Les enfants de moins de 6 ans, premières victimes des noyades accidentelles en piscine privée**

Plus de la moitié des noyades accidentelles de l'été 2003 dans les piscines familiales concerne des enfants de moins de 6 ans (Enquête NOYADES 2003 – Institut de veille sanitaire / DDSC). Ce bilan est plus élevé que pour l'été 2002 au cours duquel 14 enfants avaient trouvé la mort dans les mêmes circonstances, mais proche des bilans observés en 2000 (32 décès) et 2001 (23 décès).

### **Une nouvelle loi pour mieux protéger les enfants de la noyade**

Afin de protéger les jeunes enfants, **une nouvelle loi** a été votée début 2003 et le décret d'application précisé en janvier 2004. Cette mesure exige qu'un dispositif de protection visant à prévenir le risque de noyade soit installé dès le **1<sup>er</sup> janvier 2004 pour les piscines privées nouvellement construites**. Pour celles mises en eau antérieurement et équipant les habitations faisant l'objet de location saisonnière, la date limite de mise aux normes est le **1<sup>er</sup> mai 2004**. Les autres piscines doivent être équipées **au plus tard le 1<sup>er</sup> janvier 2006**.

Ces dispositifs s'appuient sur un matériel normalisé. Les propriétaires ont donc le choix entre plusieurs installations :

- une barrière (norme NF P90-306) souple ou rigide d'une hauteur d'au moins 1,10 m entre deux points d'appui et munie de préférence d'un portillon à fermeture automatique
- une alarme sonore de piscine (norme NF P90-307) placée à la surface de l'eau ou autour du bassin
- une couverture (norme NF P90-308) souple ou rigide fermant le bassin : volet roulant automatique, couverture à barres, couverture tendue à l'extérieur des margelles, fond de piscine remontant.  
*Attention : ne pas confondre avec les bâches à bulles qui servent à maintenir la température de l'eau mais qui ne sont en aucun cas un système de sécurité.*
- un abri (norme NF P90-309) clos rigide fermant le bassin

## **Surveillance active des adultes**

Du fait des risques de noyade très importants chez les enfants de moins de 6 ans, la « protection passive » due à la sécurisation des piscines privées doit être complétée par une surveillance active et constante des adultes : **ne jamais laisser un enfant tout seul et ne jamais le quitter des yeux.**

De plus, l'enfant doit être muni, dès qu'il est à proximité de l'eau, d'un équipement efficace disposant d'un marquage CE comme des brassards, un maillot de bain à flotteurs, une bouée adaptée à sa taille. Bien entendu, les jouets ne sont pas considérés comme des équipements de protection.

Il convient également de prévoir aux abords de la piscine une perche, une bouée et un téléphone pour alerter les secours en cas de besoin.

Après la baignade, penser également à sortir de l'eau tous les jouets que l'enfant pourrait vouloir attraper et à remettre en place l'équipement de protection.

Enfin, il est fortement recommandé d'apprendre à nager aux enfants à partir de 4 ans et de leur faire prendre conscience du danger que représente pour eux la baignade sans surveillance.

## DES GESTES QUI PEUVENT SAUVER

Un enfant réanimé immédiatement a cinq fois plus de chances de sortir indemne d'une noyade. S'ils sont maîtrisés, le bouche à bouche et le massage cardiaque font partie de ces gestes qu'il est nécessaire de pratiquer, **sans toutefois oublier d'appeler les secours** (sapeurs pompiers, renforcés le plus souvent par une équipe de secours médicalisés : Smur).

### Quand et comment agir ?

Observer si le torse se soulève et essayer de sentir le souffle de la victime sur la joue afin de savoir si elle respire.

Deux cas sont alors possibles :

- **la victime respire : la tourner sur le côté et appeler les secours immédiatement**
- **la personne ne respire pas : commencer par deux insufflations (bouche-à-bouche). En cas de réaction (tous mouvements...) continuer le bouche-à-bouche. Si elle ne réagit pas, faire des cycles de massages cardiaques et de bouche-à-bouche pendant une minute et alerter de toute façon les secours. Si possible, faire alerter les secours par une autre personne et continuer les gestes jusqu'à leur arrivée.**

### **Le bouche à bouche**

Son principe est simple en théorie puisqu'il consiste, lorsque les victimes ne respirent plus, à faire passer dans les poumons du noyé l'air frais contenu dans les voies aériennes du sauveteur.

En pratique, certaines règles doivent être respectées :

1. La tête de la victime doit être renversée en arrière afin d'éviter que sa langue ne vienne boucher le passage de l'air.
2. Eviter les fuites d'air : chez le nourrisson, en appliquant largement la bouche ouverte à la fois sur son nez et sa bouche. Chez l'enfant et l'adulte, souffler dans la bouche, en pinçant les narines.
3. Pour être efficace, l'insufflation doit obtenir un début de soulèvement de la poitrine de la victime, sans excès.
4. La fréquence des insufflations est de 15 à 20 par minute.

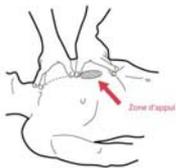


### **Le massage cardiaque**

Le massage cardiaque consiste à comprimer le cœur pour entretenir la circulation sanguine, en pratiquant un cycle alternant bouche à bouche (insufflation) et compression thoracique.

Le massage cardiaque requiert de la régularité dans le geste, une intervention dans la durée et de la force lorsque la victime est un adulte.

Les règles à suivre pour des gestes efficaces :



1. **Trouver le point de compression** situé strictement sur la ligne médiane de la face antérieure du thorax,
  - a. Chez le nourrisson : 1 cm en dessous de la ligne unissant les deux mamelons
  - b. Chez l'enfant et l'adulte : sur la moitié inférieure du sternum, (voir schéma sur le dépliant)
2. La force exercée doit permettre d'**enfoncer le sternum** :
  - a. Chez le nourrisson : de 1,5 à 2 cm
  - b. Chez l'enfant : de 2 à 4 cm
  - c. Chez l'adulte : de 3 à 5 cm
3. Tout massage cardiaque externe doit s'accompagner d'une **ventilation artificielle** par bouche à bouche.
4. **Lorsqu'on est seul**, on alterne
  - a. Chez le nourrisson et l'enfant : 5 compressions et 1 insufflation
  - b. Chez l'adulte et l'enfant de plus de huit ans : 15 compressions et 2 insufflations

Lorsque deux personnes peuvent réaliser ces manœuvres, le premier fait les massages cardiaques et le second réalise les insufflations.

5. **La fréquence de compression** est de 100 par minute. Une fréquence trop rapide empêcherait l'arrivée suffisante de sang dans le cœur.

## La formation aux gestes de premiers secours

Des organismes de formation aux premiers secours tels que les Sapeurs Pompiers, la Croix Rouge, la Protection Civile, etc., sont à même de dispenser des cours aux particuliers. Une bonne maîtrise de ces actes de sauvetage acquise auprès de professionnels est plus que souhaitable et permet de ne pas céder à la panique.

### **Où s'adresser ?**

Pour se former, se renseigner auprès des organismes de formation aux premiers secours. On peut également s'adresser à la Préfecture de son département, qui dispose de la liste de tous les organismes agréés dans le département.

## Des numéros de téléphone des secours à connaître par cœur et à utiliser en cas d'urgence

Le **18** pour les Sapeurs Pompiers,  
le **15** pour le Samu et  
le **112** pour le numéro unique d'urgence européen

## CONTACTS PRESSE

---

### **Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé**

Alice de MAXIMY  
Tél. : 01 49 33 23 06  
Fax : 01 49 33 23 90  
Mail : [helena.sousa@inpes.sante.fr](mailto:helena.sousa@inpes.sante.fr)  
42 boulevard de la libération  
92203 Saint Denis Cedex

### **Ministère de l'Intérieur, de la Sécurité Intérieure et des Libertés locales Direction de la Défense et de la Sécurité civiles**

Commandant Eric SOUPRA  
Cellule communication  
Tél. : 01 56 04 72 86  
Mail : [eric.soupra@interieur.gouv.fr](mailto:eric.soupra@interieur.gouv.fr)  
Place Beauvau  
75800 Paris cedex 08 ou  
87 quai du docteur Dervaux  
92600 Asnières

### **Secrétariat Général de la Mer**

Philippe GABRIEL  
Chargé de mission  
Tél. : 01 53 63 41 60  
Fax : 01 53 63 41 78  
Mail : [philippe.gabriel@sgmer.pm.gouv.fr](mailto:philippe.gabriel@sgmer.pm.gouv.fr)  
16, boulevard Raspail  
75007 Paris

### **Ministère de l'Equipement, des Transports, de l'Aménagement du territoire, du Tourisme et de la Mer**

Campagne de "Sécurité des loisirs nautiques"  
Isabelle RIVIERE-SCHNEIDER  
Tél. : 01 44 43 79 48  
Mail : [isabelle.riviere@consultants.publicis.fr](mailto:isabelle.riviere@consultants.publicis.fr)  
Sylvie GRECIET  
Tél. : 01 40 81 31 46  
Fax : 01 40 81 31 10  
Mail : [sylvie.greciet@equipement.gouv.fr](mailto:sylvie.greciet@equipement.gouv.fr)

### **Ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Vie associative**

Anne MENDRAS  
Chargée de mission au bureau de la Communication  
Ministère de la jeunesse, des sports et de la vie associative  
Tél. : 01 40 45 91 48  
95, avenue de France  
75650 Paris Cedex 13

### **Ministère délégué aux Petites et Moyennes Entreprises, au Commerce, à l'Artisanat, aux Professions libérales et à la Consommation**

Direction générale de la Concurrence,  
de la Consommation et de la Répression des fraudes  
Monsieur Gérard PERUILHE  
Responsable de la Mission affaires générales et communication  
Tél. : 01 44 97 23 91  
Fax : 01 44 97 30 36  
Mail : [agcomm@dgccrf.finances.gouv.fr](mailto:agcomm@dgccrf.finances.gouv.fr)

**Institut de Veille Sanitaire**

Service communication- Relations presse  
Elsa VIDAL  
Chargée de communication  
Tél. : 01 55 12 69 59  
Fax : 01 41 79 68 40  
Mail : e.vidal@invs.sante.fr  
12 rue du Val d'Osne  
94415 Saint-Maurice cedex

**Commission de la Sécurité des Consommateurs**

Guy LE GOFF  
Chargé de communication  
Tél. : 01 43 19 56 70  
Fax : 01 43 19 56 66  
Mail : guy.le-goff@csc.finances.gouv.fr  
Cité Martignac, 111 rue de Grenelle.  
75353 PARIS 07 SP

**Fédération Nationale des Sapeurs Pompiers de France**

Céline NOGUES  
Attachée de communication  
Tél. : 01 49 23 18 18  
Fax : 01 49 23 18 25  
Mail : c.nogues@pompierdefrance.org  
32 rue Bréguet  
75011 Paris

**Fédération Française de Natation**

Guy CANZANO  
Membre du Comité Directeur de la Fédération Française de Natation  
Bernard BOULLE  
Directeur Technique National Adjoint en charge du Développement et du Marketing  
Vincent HAMELIN\*  
Assistant Développement.  
Tél. : 01 40 31 40 27  
Fax : 01 40 31 19 90  
Mail : vincent.hamelin@ffnatation.org  
148 av Gambetta  
75980 Paris cedex 20

**Coordination Syndicale Interprofessionnelle de la Piscine**

Joelle PULINX  
Secrétaire général  
Tél. : 01 40 69 53 25 (numéro réservé aux journalistes)  
Fax : 01 47 20 43 25  
Mail : j-pulinx@fncesel.fr  
9 rue la Pérouse  
75784 Paris cedex 16