

# POUR UNE EAU DE BAINNADE DE QUALITÉ

## ADOPTÉZ CES BONNES PRATIQUES



- ≈ **N'AVALEZ PAS** l'eau dans laquelle vous vous baignez. L'eau d'une aire de baignade, même si des analyses démontrent sa qualité, n'est pas potable.
  
- ≈ **ÉVITEZ** de nourrir les oiseaux aquatiques. Leur présence près des aires de baignade a un impact sur la qualité bactériologique des eaux.
  
- ≈ **RAMASSEZ** tous vos déchets avant de quitter la plage afin d'éviter d'attirer les oiseaux.
  
- ≈ **PRENEZ** des précautions contre la dermatite du baigneur. Elle se manifeste par de petites plaques rouges qui enflent et par des démangeaisons qui peuvent durer de une à deux semaines. Il s'agit d'une maladie bénigne qui se guérit généralement d'elle-même.
  - En sortant de l'eau, asséchez votre peau en la frottant vigoureusement avec une serviette ou, mieux, prenez une douche sur place ou à votre arrivée à la maison.
  
- ≈ **ÉVITEZ** de vous baigner :
  - Si vous avez la diarrhée ou la nausée;
  - Si vous souffrez d'une infection contagieuse de la peau ou si vous avez une plaie ouverte.
  
- ≈ **LAVEZ-VOUS** les mains après la baignade et avant de manger.
  
- ≈ **METTEZ** une couche spécialement conçue pour la baignade à votre bébé et changez-la fréquemment. Amenez votre jeune enfant à la toilette régulièrement.
  
- ≈ **ASSUREZ-VOUS** de ne pas vous baigner dans une zone touchée par des algues bleu-vert.
  
- ≈ **INFORMEZ** toujours le personnel d'un incident ou d'une anomalie susceptible d'affecter la qualité de l'eau ou la santé des baigneurs.

Il est recommandé de se baigner à des endroits où la qualité de l'eau est régulièrement analysée. C'est le cas, par exemple, des plages inscrites au programme Environnement-Plage du ministère de l'Environnement et de la Lutte contre les changements climatiques. Pour connaître la qualité de l'eau des plages, consultez le [environnement.gouv.qc.ca](http://environnement.gouv.qc.ca).

Pour en savoir plus sur les problèmes de santé liés aux eaux de baignade, consultez le Portail santé mieux-être à [sante.gouv.qc.ca](http://sante.gouv.qc.ca).