

Une réalité bien froide



Au Canada, les plaisanciers, les chasseurs et les pêcheurs ressemblent aux golfeurs. Ils veulent étirer la saison jusqu'à temps qu'il neige et ils sont prêts à reprendre leurs activités dès la fonte des neiges a eu lieu et que le printemps revient.

Cependant, se retrouver sur les eaux d'un lac en mai, par exemple, est bien différent que d'être sur un parcours de golf au début du mois de mai.

Tout est une question de température de l'eau. Elle est incroyablement froide. Et c'est là qu'est le problème.

Le Conseil canadien de la sécurité nautique en collaboration avec SmartRisk Canada, un organisme de prévention des blessures, a mis à jour certaines données fort intéressantes dans une étude récente.

Le Conseil a pu déterminer que dans 99% des cas de noyade qui surviennent au Canada à chaque année, la température de l'eau est de moins de 20 Celsius! Peu importe si c'est l'eau d'un lac, d'une rivière ou de l'océan.

Sur un terrain de golf, 20 Celsius c'est parfait! Dans l'eau, c'est une toute autre histoire.

En général, l'eau est froide au Canada et il n'est inhabituel de trouver des températures d'une moyenne avoisinant seulement les 10 degrés, en particulier en tout début et en fin des saisons de navigation. Si par malheur vous tombez dans de l'eau à cette température, votre corps va réagir.

La première chose à se produire consiste en un bref choc respiratoire, involontaire, alors que votre corps touche l'eau et réalise qu'elle est froide. C'est ce qui fait que vous pouvez avaler de l'eau et que vous deveniez lourd comme une roche. Comme on le sait, une roche, ça ne flotte pas très bien...

Ensuite, vous commencerez à faire de l'Hyperventilation, ce qui crée un état de panique, entre autres choses. Votre rythme cardiaque peut s'emballer. Et tout cela se produit dans la première minute d'immersion!

Dans les dix minutes qui suivent, vous commencerez à perdre de la mobilité, ce qui affecte directement votre capacité à nager pour vous retrouvez en sécurité. Les événements ne font que se précipiter à partir de moment. Si vous ne portez pas de gilet de sauvetage, il ne vous restera plus beaucoup de temps avant de couler.

Vous pouvez toutefois prendre quelques simples mesures préventives lorsque vous faites du bateau tôt en début de saison et tard en fin de saison quand l'eau est froide.

Premièrement, portez votre gilet de sauvetage. Il peut vous sauver la vie! Le gilet de sauvetage garantit que vous flotterez, même si vous avalez une bonne tasse d'eau froide. Cela signifie que vous devez le porter avant de chuter dans l'eau!

Certains vêtements de flottaison comme les vestes et les combinaisons de flottaison offrent également une isolation qui protège du froid. En eau froide, la perte de chaleur corporelle constitue la plus grande menace à mesure que les minutes passent. Porter un vêtement de flottaison fait que vous ne perdez pas de l'énergie à tenter de demeurer à flot. Une telle perte d'énergie représente une perte de chaleur certaine qui affecte vos chances de survie et d'être sauvé à temps.

Les vêtements de flottaison d'aujourd'hui sont de petites merveilles. Certains peuvent être portés autour de la taille à la manière d'un sac et ils se gonflent dès que vous touchez l'eau. D'autres sont portés autour du cou et sur les épaules et il suffit de tirer sur un déclencheur pour qu'ils se gonflent instantanément. Une veste de flottaison aide à préserver la chaleur corporelle si vitale en eau froide tout en vous maintenant à flot. Il existe également des combinaisons de survie qui vous enveloppent de la tête au pieds et qui vous protègent contre les pires éléments.

Quel que soit le genre de navigation que vous pratiquiez, pensez à la température de l'eau et aux conditions qui prévalent. Préparez-vous en conséquence en ayant un vêtement de flottaison approprié et portez-le. Il vous aidera à demeurer à flot, à vous grader au chaud et à rester en vie.