

Piscines et spas résidentiels : conseils de santé et sécurité

Residential hot tubs and pools: Health and safety tips

Quelles sont les préoccupations liées à la santé lorsqu'on utilise des spas et des piscines?

Les spas et les piscines peuvent être un terrain fertile pour la prolifération de bactéries, qui peuvent provoquer une infection ou une maladie. La bactérie *Legionella* cause la maladie du légionnaire, qui est parfois mortelle. La bactérie *Pseudomonas* peut causer un grand nombre d'infections graves, comme des éruptions cutanées intenses, des infections aux yeux et aux oreilles, et la pneumonie.

Comment m'assurer que l'eau est salubre?

Si vous avez des doutes sur l'entretien ou la qualité de l'eau, n'entrez pas dans la piscine ou le spa. « En cas de doute, n'y entrez pas. »

Veillez toujours prendre les précautions suivantes afin de rendre votre spa ou votre piscine aussi sécuritaire et agréable que possible :

Propreté et désinfection

Il appartient au propriétaire de veiller à la propreté du spa ou de la piscine et de s'assurer que l'eau est adéquatement désinfectée afin de prévenir la propagation de maladies. Il est important de maintenir des concentrations appropriées de désinfectant afin de s'assurer qu'elle est propre et sans danger. Le chlore et le brome sont les désinfectants les plus populaires. Plus on utilise un spa ou une piscine, plus le désinfectant dans l'eau s'épuise rapidement.

Avant et après utilisation, veuillez vérifier le niveau de désinfectant et en ajouter au besoin, puis vous assurer que ce niveau n'est pas trop élevé avant d'entrer dans l'eau. Il est important de garder le bon niveau même si le spa ou la piscine ne sera pas utilisé pendant un certain temps. Il existe d'autres mesures importantes pour maintenir la qualité de l'eau, comme le pH, qu'il faut également vérifier et ajuster si nécessaire. Il faut toujours utiliser les produits chimiques pour les piscines de manière sécuritaire et les entreposer dans

un endroit fermé à clé ou hors de la portée des enfants. Votre fournisseur de piscine local peut offrir des services d'analyse d'eau qui vous permettront de maintenir la qualité de l'eau. Il pourra cerner les problèmes et déterminer quels produits chimiques utiliser, comment le faire et quand les ajouter en toute sécurité.

Pour en savoir plus sur les désinfectants et la qualité de l'eau, consultez la fiche [HealthLinkBC File n° 27b Piscines et spas résidentiels : Maintien de la salubrité de l'eau](#).

Afin de garder les spas propres, vous devriez également les vider et les nettoyer avec une solution d'eau de Javel. Le calendrier de nettoyage varie selon le nombre de personnes qui utilisent le spa ou la piscine et selon la fréquence d'utilisation. Au minimum, nettoyez-les selon les instructions du fabricant. Il faut nettoyer et entretenir régulièrement les filtres et les systèmes de pompage.

De nombreuses bactéries se forment grâce à la condensation de la vapeur qui s'accumule dans le couvercle du spa ou sous la toile de la piscine, il faut les nettoyer avec une solution à base de javellisant.

Les bactéries et la saleté sur les surfaces peuvent entrer en contact avec l'eau lorsque vous utilisez le spa ou la piscine. Assurez-vous qu'elles sont toujours propres. Avant d'utiliser un spa ou une piscine, prenez toujours une douche ou lavez-vous au savon pour éliminer les microorganismes pathogènes et les huiles corporelles, et réduire la quantité de désinfectant nécessaire.

Si vous avez vomi ou que vous avez la diarrhée, une plaie ouverte ou toute autre infection ou maladie, vous devriez éviter la piscine ou le spa au moins 48 heures après la fin de vos symptômes.

Température de l'eau

La température d'un spa ne devrait jamais atteindre plus de 40 °C (104 °F) (ou 38,9 °C (102 °F) si vous êtes enceinte).

Le fait de rester longtemps dans l'eau chaude peut causer de graves effets indésirables, comme des nausées, des étourdissements ou des évanouissements, et même la mort. Évitez de rester dans le spa plus de 10 minutes à la fois. Ayez une horloge près de vous pour surveiller la durée d'utilisation.

Sortez de l'eau sans tarder si vous avez des étourdissements, le pouls rapide, des battements cardiaques irréguliers, mal au ventre ou des fourmillements aux pieds ou aux mains.

Comment assurer la sécurité des utilisateurs du spa?

Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que le spa ou la piscine est bien entretenu en informant les baigneurs de tous les risques et en veillant à ce qu'ils soient exempt d'obstacles, de risques de coincement et d'autres dangers.

Nombre de baigneurs

Tous les spa et piscines sont conçus pour accueillir en même temps un nombre maximum de baigneurs que vous devez connaître et ne pas dépasser.

Enfants et supervision

Les enfants doivent être supervisés en tout temps. La plupart des accidents impliquant des enfants dans les spas ou les piscines se produisent lorsqu'ils sont laissés sans surveillance ou que leur superviseur est distrait, ne serait-ce que l'espace d'un instant.

Afin de prévenir les noyades, il faut restreindre en tout temps l'accès aux spas et aux piscines, notamment en installant une clôture ou une porte verrouillable.

Couvrez et verrouillez votre spa lorsque vous ne l'utilisez pas.

Les enfants sont plus sujets aux coups de chaleur que les adultes. Gardez les jeunes enfants, en particulier les bébés, loin des cuves thermales et des spas. Leur petit corps ne tolère pas bien les températures élevées et surchauffe trop rapidement.

Risques physiques

Le risque est toujours présent que les utilisateurs de spa ou de piscines se retrouvent piégés sous l'eau en raison de l'effet d'aspiration créé par le système de filtration. Pour l'éviter, toutes les sorties de piscine

doivent être munies d'une grille protectrice correctement construite et installée. Vous devez savoir où se trouve l'interrupteur d'arrêt de la pompe afin de la désactiver rapidement si nécessaire. Les baigneurs ne devraient pas placer la tête sous l'eau afin d'éviter que leurs cheveux ou leurs bijoux restent coincés dans le système de filtration.

Soyez prudent quand vous entrez dans le spa et que vous en sortez, car les surfaces latérales sont souvent glissantes. Choisissez soigneusement les revêtements de sol entourant votre piscine et votre spa, car certains sont plus glissants que d'autres.

Vous pouvez diminuer les risques de chutes et de glissades en installant des rampes qui ne peuvent emprisonner l'utilisateur sous l'eau. Ne plongez jamais dans un spa ou une piscine peu profonde. Entrez toujours les pieds en premier.

Alcool et drogues

L'alcool et les drogues augmentent le risque. La plupart des accidents dans les piscines et les spas chez les adultes sont liés à la consommation d'alcool ou de drogues.

Les boissons alcoolisées et certains médicaments peuvent causer de la somnolence. Ils peuvent également réduire la résistance du corps aux effets de la chaleur.

Marchez, ne courez pas

Les spas et les piscines sont des endroits glissants. Ne courez jamais sur la terrasse de la piscine

Pour en savoir plus, consultez [HealthLinkBC File n° 39 Conseils de sécurité pour les nageurs](#).

Pour obtenir de plus amples renseignements

Pour des conseils de santé et de sécurité sur l'utilisation des spas et des piscines, communiquez avec l'agent d'hygiène du milieu de l'autorité locale en matière de santé publique en consultant le site www2.gov.bc.ca/gov/content/health/about-bc-s-health-care-system/partners/health-authorities/regional-health-authorities (en anglais seulement).

Pour en savoir plus sur les soins et l'entretien de votre spa, communiquez votre fournisseur de services ou le fabricant.

Pour les autres sujets traités dans les fiches de HealthLinkBC, consultez www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files ou votre service de santé publique local. Pour les demandes de renseignements et de conseils sur la santé en C.-B. qui ne constituent pas une urgence, visitez www.HealthLinkBC.ca ou composez le **8-1-1** (sans frais). Les personnes sourdes et malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le **7-1-1**. Des services de traduction sont disponibles sur demande dans plus de 130 langues.