

# Baignade saine

*Prévention des maladies infectieuses transmises par les eaux  
de baignade (MTEB)*

**Questions et réponses à l'attention  
des baigneuses et baigneurs**

Ministère de la Santé et des Services sociaux  
Québec, mars 2007



# Baignade saine

*Prévention de maladies infectieuses transmises par les eaux de baignade  
(MTEB)*

## Questions et réponses à l'attention des baigneuses et baigneurs

### Avant-propos

Ce document concernant les maladies infectieuses transmises par les eaux de baignade (MTEB) et les façons de les prévenir s'adresse aux baigneuses et baigneurs. Il est disponible en version électronique sur le site du [ministère de la Santé et des Services Sociaux du Québec \(MSSS\)](#).

Le lecteur intéressé est également invité à visiter le site Internet du ministère du Développement durable, de l'Environnement et des Parcs du Québec (MDDEP) pour consulter le [Règlement sur la qualité de l'eau des piscines et autres bassins artificiels](#) ainsi que le [Guide d'exploitation des piscines et autres bassins artificiels](#) ou encore pour avoir de l'information sur le programme « [environnement-plage](#) ». Pour toute information supplémentaire relative aux MTEB, il est également suggéré de consulter [Info Santé](#) de votre région.

Ce document est une adaptation au contexte québécois d'un texte publié par les Centers for Disease Control and Prevention (USA) intitulé « [Healthy Swimming : Prevention of Recreational Water Illnesses \(RWIs\); Information for Swimmers](#) ». Le site Internet des Centers for Diseases Control and Prevention (CDC) contient également plusieurs textes pertinents en langue anglaise pour les personnes intéressées à la salubrité des eaux de baignade.

Le texte qui suit a été reproduit avec la permission des autorités des Centers for Disease Control and Prevention américains. Nous exprimons ainsi nos remerciements au Dr Michael J. Beach Ph.D, chef d'équipe des activités concernant l'eau et l'environnement de la division des maladies parasitaires des Centers for Disease Control and Prevention.

Chaque année, les piscines et les plages accueillent des milliers de gens venant s'amuser et se rafraîchir. Saviez-vous que des microorganismes peuvent contaminer l'eau de baignade? Prendre connaissance des informations relatives aux maladies transmises par les eaux de baignade (MTEB) peut vous protéger de ces maladies.

Les MTEB sont causées par des microorganismes pathogènes tels le *Cryptosporidium*, le *Giardia*, le *E. coli* 0157:H7, le *Shigella* et autres microbes qui se transmettent généralement par l'ingestion accidentelle d'eau ayant été contaminée par des matières fécales. Comment une piscine peut-elle devenir contaminée? Vous partagez l'eau avec tous ceux et celles qui se trouvent dans la piscine. Si une personne souffrant de diarrhée contamine l'eau, avaler cette eau peut vous rendre malade.

La bonne nouvelle est que le chlore détruit les microorganismes qui causent les MTEB. Toutefois, le chlore n'agit pas immédiatement. Il faut un certain temps pour détruire les microorganismes, et certains d'entre eux tel le *Cryptosporidium* y résistent et peuvent survivre dans les piscines pendant plusieurs jours. Ceci signifie que même les piscines les mieux entretenues peuvent propager des maladies. Donc, en adoptant des comportements sains avant et lors de la baignade, vous serez en mesure de vous protéger ainsi que vos proches des MTEB tout en aidant à prévenir l'introduction de microorganismes dans la piscine.

# Baignade saine

## Table des Matières

**Comment la baignade peut-elle vous rendre malade ?**

**Comment l'eau devient-elle contaminée?**

**Quels types de maladies peut-on attraper lors de la baignade?**

**Les piscines peuvent-elles propager les poux?**

**Peut-on attraper une MTEB lors de la baignade en mer?**

**Peut-on attraper une MTEB lors de l'usage de bains tourbillons et spas?**

**Peut-on attraper une MTEB en se baignant dans des lacs et rivières d'eau douce?**

**Le chlore ne détruit-il pas tous les microorganismes retrouvés dans les piscines, bains tourbillons et spas?**

**Quelles sont les probabilités d'attraper une gastroentérite lors de la baignade?**

**Pourquoi de nombreuses MTEB passent-elles inaperçues?**

**Est-ce une bonne idée de se baigner lorsqu'on souffre de la diarrhée ou d'une maladie que l'on croit être transmissible par la baignade?**

**Est-ce que certaines personnes doivent être plus préoccupées que d'autres quant à la propagation des MTEB?**

**Les personnes immunodéprimées courent-elles un plus grand risque d'attraper une maladie grave?**

**Que doit faire une personne si elle souffre de diarrhée?**

**Mon enfant souffre de diarrhée, mais veut aller se baigner. Que dois-je faire?**

**Les couches ou culottes de bain peuvent-elles prévenir les fuites de matières fécales dans l'eau?**

**Que dois-je faire si je vois des matières fécales dans la piscine?**

**Dois-je présumer que l'eau est exempte de tout microorganisme?**

**Comment puis-je protéger de la maladie ma famille, les autres baigneurs et moi-même?**

**Information supplémentaire :**

« L'éruption cutanée associée au spa ». Folliculite à Pseudomonas.

## Comment la baignade peut-elle vous rendre malade ?

Parmi les cas rapportés de maladies transmises par les eaux de baignade (MTEB), les diarrhées qui se transmettent lorsqu'on avale de l'eau contaminée sont les plus fréquentes.

La baignade dans une eau contaminée par des microorganismes pathogènes peut également engendrer des infections de plaies, de la peau, des yeux, du nez ou encore des oreilles.

Dans une piscine, les gens partagent l'eau avec tous ceux qui s'y trouvent. Si une personne souffrant de diarrhée contamine l'eau, l'ingestion de cette eau peut rendre les autres baigneurs malades. Lorsque les gens souffrent de diarrhée, leurs selles peuvent contenir des millions de microorganismes pathogènes.

Donc, se baigner lorsqu'on souffre de diarrhée peut aisément contaminer l'eau et rendre les baigneurs malades lors de l'ingestion de l'eau de la piscine. Il faut également prendre conscience que si on est atteint ou croit être atteint d'une maladie infectieuse susceptible d'être transmise par la baignade (exemple : affection récente de la peau), on devrait consulter son médecin traitant avant d'aller se baigner dans un endroit public.

## Comment l'eau devient-elle contaminée?

Les piscines peuvent donc être contaminées par des gens qui se baignent alors qu'ils souffrent de diarrhée et ont un accident fécal, mais également par des microorganismes provenant du corps de baigneurs. Par ailleurs, les lacs, les rivières et la mer peuvent être contaminés par des déversements d'eaux usées, des déjections animales ou des eaux de ruissellement.

Les accidents diarrhéiques ne sont pas aisément observables et par conséquent peuvent contaminer même les piscines les mieux entretenues. De plus, certains parasites tel le *Cryptosporidium* résistent au chlore et peuvent survivre pendant des jours même dans les piscines les plus propres.

## Quels types de maladies peut-on attraper lors de la baignade?

- Gastroentérites
- Dermatitis (infections de la peau)
- Otites (infections des oreilles)
- Conjonctivites (infections des yeux)
- Infections respiratoires

Ces maladies ont été associées à la baignade. Cependant, les cas communiqués aux autorités de santé démontrent que la diarrhée est l'une des MTEB les plus fréquentes. La gastroentérite est transmise lorsque des microorganismes provenant de selles humaines ou animales contaminent l'eau. Avaler de l'eau contaminée peut alors rendre les gens malades.

## **Les piscines peuvent-elles propager les poux?**

Peu probable.

Les poux survivent en s'agrippant aux cheveux et ne sont pas enclins à lâcher prise lorsqu'une personne se met la tête sous l'eau. Il est rare de retrouver des poux flottant dans l'eau de piscine. Il est plus probable que les poux soient propagés par le partage de serviettes ou autres effets personnels ayant été en contact avec les cheveux contaminés d'une personne. Enseigner à vos enfants de ne pas partager leurs serviettes, brosses à cheveux, etc., que ce soit à la piscine ou dans les vestiaires, est un bon moyen de prévention.

Soyez conscients que la baignade ou le lavage des cheveux dans les 48 heures suivant un traitement anti-poux peut rendre ce traitement moins efficace.

## **Peut-on attraper une MTEB lors de la baignade en mer?**

Oui.

Les MTEB ont été associées avec la baignade à la mer également. Certains microorganismes peuvent survivre pendant de longues périodes en eau salée. Les baigneurs devraient toujours éviter d'avaler l'eau dans laquelle ils se baignent. Il est important d'éviter de se baigner dans des zones jugées non sécuritaires (voir la question concernant la baignade dans les lacs et les rivières qui s'applique également à la baignade en mer).

## **Peut-on attraper une MTEB lors de l'usage de bains tourbillons et spas?**

Oui.

Les infections cutanées généralement causées par la bactérie *Pseudomonas aeruginosa* sont les MTEB les plus couramment propagées dans les bains tourbillons et les spas. Étant donné que les

bains tourbillons et les spas contiennent une eau plus chaude que les piscines, les niveaux de chlore ou autre désinfectant s'évaporent plus rapidement. Pour cette raison, il est important que les niveaux de chlore ou de désinfectant soient vérifiés régulièrement.

## **Peut-on attraper une MTEB en se baignant dans des lacs et rivières d'eau douce?**

Oui.

Les lacs et les rivières peuvent être contaminés par des microorganismes émanant des égouts, des déjections animales, des eaux de ruissellement, ainsi que par une contamination humaine directe à partir d'accidents fécaux et de microorganismes pathogènes provenant d'autres baigneurs.

Évitez de vous baigner dans des aires de baignade qui ont été identifiées comme étant non sécuritaires. Pour ce faire, consultez le site Internet du Ministère du Développement durable, de l'Environnement et des Parcs (MDDEP) pour le programme [environnement-plage](#).

## **Le chlore ne détruit-il pas tous les microorganismes retrouvés dans les piscines, bains tourbillons et spas?**

Oui, le chlore détruit tous les microorganismes pathogènes, mais cela peut prendre un certain temps.

Puisque quelques-uns de ceux-ci peuvent survivre dans l'eau chlorée des piscines, bains tourbillons et spas pour des périodes allant de quelques heures à quelques jours, vous pouvez par conséquent être infectés. Il est important de maintenir des niveaux adéquats de chlore afin d'éliminer les microorganismes. Toutefois, vous devez être conscient que même les piscines les mieux entretenues peuvent permettre la transmission de maladies.

## **Quelles sont les probabilités d'attraper une gastroentérite lors de la baignade?**

Il n'existe pas de chiffres exacts.

Si les piscines sont bien entretenues et chlorées, le niveau de risque est considéré comme étant très bas pour les microorganismes qui sont aisément détruits par le chlore. Cependant, au cours des dernières années, plusieurs éclosions ont été décrites dans la littérature impliquant des

piscines, des parcs aquatiques, des bains tourbillons, des lacs ou des rivières. Plusieurs éclosions ne sont jamais décelées.

## **Pourquoi de nombreuses MTEB passent-elles inaperçues?**

Parce que les gens ne pensent pas que l'eau de la baignade puisse les rendre malades.

Il peut s'écouler un grand laps de temps avant que les microorganismes dans l'eau causent la maladie, de sorte que souvent les gens n'associent pas leur condition avec la baignade. De plus, puisque les symptômes dus à la baignade sont souvent courants, la plupart des gens ne consultent pas le personnel médical et, par conséquent, les cas d'éclosions ne sont pas toujours rapportés aux autorités de santé publique.

Plus la période entre la baignade et l'apparition de la maladie est longue, moins les gens mettent en cause la baignade comme cause de leur maladie. Pour toutes ces raisons, de nombreux cas d'éclosions demeurent non décelés.

## **Est-ce une bonne idée de se baigner lorsqu'on souffre de la diarrhée ou d'une maladie que l'on croit être transmissible par la baignade?**

Non.

Vous partagez l'eau avec tous ceux et celles qui sont dans la piscine. Donc, se baigner lorsqu'on souffre de diarrhée peut contaminer l'eau.

Si vous avez la diarrhée, évitez la baignade dans une eau qui est partagée par d'autres.

Les gens qui se baignent lorsqu'ils ont la diarrhée mettent en danger la santé et le bien-être de ceux avec qui ils partagent cette eau. De même, si vous êtes atteint ou croyez être atteint d'une maladie infectieuse susceptible d'être transmise par la baignade (exemple : affection récente de la peau), vous devriez consulter votre médecin traitant avant d'aller vous baigner dans un endroit public.



## **Est-ce que certaines personnes doivent être plus préoccupées que d'autres quant à la propagation des MTEB?**

Oui.

Ceci concerne tous les baigneurs, mais certaines personnes peuvent être plus à risque. Par exemple, les jeunes enfants et les femmes enceintes pourraient être plus sujets à la déshydratation lors de diarrhée infectieuse. Dans le cas particulier de l'infection par le *Cryptosporidium* mais également de façon générale, les personnes immunodéprimées (atteintes du SIDA, ayant reçu une greffe, ou recevant certains types de chimiothérapie) peuvent être atteintes d'une maladie infectieuse de façon plus sérieuse que d'autres.

## **Les personnes immunodéprimées courent-elles un plus grand risque d'attraper une maladie grave?**

Oui.

Si vous êtes une personne immunodéprimée (par exemple, atteinte du SIDA, ayant reçu une greffe, ou recevant certains types de chimiothérapie), vous courez un plus grand risque de développer des maladies graves.

Les personnes immunodéprimées devraient préalablement consulter leur médecin avant de participer à des activités pouvant les mettre à risque d'attraper des maladies. De plus, il est important d'éviter d'avaler l'eau lors de la baignade ou toute activité récréative dans les eaux de baignade.

## **Que doit faire une personne si elle souffre de diarrhée?**

Le plus important est de prévenir la déshydratation en buvant beaucoup de liquides.

Ceci est d'autant plus important pour les jeunes enfants, les femmes enceintes et les personnes immunodéprimées (telles les personnes atteintes du SIDA, ayant reçu une greffe, ou recevant certains types de traitements de chimiothérapie).

RECHERCHEZ DES SOINS MÉDICAUX IMMÉDIATS SI:

- votre diarrhée est sanguinolente

- votre diarrhée est accompagnée de fièvre ou frissons
- vous êtes déshydraté (les signes de déshydratation incluent: bouche sèche ou "cotonneuse", lèvres gercées, peau rougeâtre et sèche, maux de tête, irritabilité, uriner moins de 4 fois par jour, pleurs sans larmes, aucune transpiration, confusion).

Rappelez-vous, pour la santé des personnes qui partagent l'eau de piscine, évitez de vous baigner si vous souffrez de diarrhée. La diarrhée peut contaminer la piscine et rendre les gens malades.

## **Mon enfant souffre de diarrhée, mais veut aller se baigner. Que dois-je faire?**

N'amenez pas votre enfant se baigner. Sinon, elle ou il pourrait contaminer l'eau avec des matières fécales en se déplaçant simplement dans l'eau ou suite à un accident fécal. En contaminant la piscine, vous placez les autres baigneurs à risque d'attraper une MTEB. Bien que les baigneurs souffrant de diarrhée n'ont aucune intention de contaminer l'eau, c'est néanmoins de cette façon que la maladie est transmise.

## **Les couches ou culottes de bain peuvent-elles prévenir les fuites de matières fécales dans l'eau?**

Peu probable. Bien que les couches ou culottes de bain peuvent retenir une bonne partie des selles, elles ne sont pas à l'épreuve des fuites et peuvent donc contaminer l'eau de la piscine.

Il est donc recommandé que vous changiez régulièrement la couche de votre enfant et effectuez des visites fréquentes à la toilette. Des couches ou culottes de bain ne sont pas une alternative au changement fréquent de couches.

## **Que dois-je faire si je vois des matières fécales dans la piscine?**

Avisez immédiatement le responsable de la piscine ou le sauveteur. Le personnel de piscine doit demander aux baigneurs de quitter immédiatement la piscine. L'eau de piscine devrait être analysée et le niveau de chlore augmenté, selon la politique en cours et le niveau initial de chlore à la piscine.

<p>L'attente entre le moment de la fermeture de la piscine et sa réouverture peut être frustrante. Soyez indulgent envers le personnel de la piscine. La fermeture de la piscine est nécessaire pour empêcher la propagation des MTEB qui peuvent vous rendre, vous et votre famille, malades.</p>
--

## **Dois-je présumer que l'eau est exempte de tout microorganisme?**

Non. Même les piscines les mieux entretenues peuvent propager la maladie. Donc, les piscines les plus sécuritaires sont les piscines qui sont non seulement bien entretenues, mais également celles où les utilisateurs ont des comportements sains lors de la baignade.

Rappelez-vous, le chlore détruit en effet tous les microorganismes, mais cela peut prendre quelque temps. Certains pathogènes peuvent survivre de quelques heures à plusieurs jours dans les piscines. Soyez conscient qu'en tant que baigneuse ou baigneur, vous jouez un rôle capital dans la prévention des MTEB.

## **Comment puis-je protéger ma famille, les autres baigneurs et moi-même de la maladie?**

Des comportements sains lors de la baignade sont nécessaires afin de vous protéger, ainsi que vos enfants, des MTEB et aideront à empêcher les microorganismes de s'introduire dans la piscine. Voici six RÈGLES à suivre pour une baignade saine:

### **Trois RÈGLES à l'intention de TOUS**

**SVP** évitez de vous baigner si vous souffrez de diarrhée ou d'une autre maladie transmissible par la baignade. Cette règle est particulièrement importante pour les enfants portant des couches. Vous pouvez répandre les pathogènes dans l'eau et rendre d'autres personnes malades.

**SVP** ne pas avaler l'eau de baignade. En fait, évitez le plus possible d'introduire de l'eau dans la bouche.

**SVP** lavez-vous les mains avec du savon et de l'eau après être allé à la toilette ou après avoir changé une couche et prenez une douche, autant que possible savonneuse, avant l'entrée dans la piscine. Vous pouvez protéger les autres en prenant conscience que les microorganismes sur votre corps se retrouvent ultimement dans l'eau.

## **Trois RÈGLES pour les PARENTS avec de JEUNES ENFANTS**

Suivez ces trois RÈGLES pour protéger votre enfant et les autres baigneurs et aider à enrayer les MTEB dans votre milieu:

**SVP** amenez vos enfants régulièrement à la toilette. Attendre que votre enfant dise "J'ai envie" pourrait signifier qu'il est déjà trop tard.

**SVP** changez les couches dans une salle de bain et non au bord de la piscine. Les microorganismes peuvent se répandre sur les surfaces et les objets à l'intérieur et autour de la piscine et propager la maladie.

**SVP** lavez soigneusement votre jeune enfant (particulièrement la région des fesses) avec de l'eau et du savon avant la baignade. Même minimes, des résidus invisibles de matières fécales contribuent à la contamination de l'eau des piscines.

## Information supplémentaire :

### **« L'éruption cutanée associée au spa ». Folliculite à *Pseudomonas*.**

Ce document est une adaptation au contexte québécois d'un texte américain intitulé « Hot Tub Rash : Dermatitis/Folliculitis » ([Centers for Disease Control and Prevention](#)).

#### **Qu'est-ce que l'éruption cutanée associée au spa?**

L'éruption cutanée ou dermatite associée au spa (du nom de la ville de Spa, Belgique, lieu d'une station thermale) ou folliculite à *Pseudomonas* est une infection de la peau. Des zones de démangeaison apparaissent sur la peau, suivies de taches rougeâtres douloureuses au toucher. Il peut également y avoir des papules remplies de pus que l'on retrouve habituellement autour des follicules pileux. Puisque le costume de bain garde l'eau contaminée plus longtemps en contact avec la peau, l'éruption peut être pire sous le costume de bain.

#### **Qu'est-ce qui provoque une éruption cutanée associée au spa?**

Les éruptions cutanées associées au spa sont généralement causées par la bactérie *Pseudomonas aeruginosa*. Cette bactérie est commune dans l'environnement (eau, terre) et est microscopique, de sorte qu'elle ne peut être vue à l'oeil nu. Il s'agit d'une infection relativement bénigne. Si l'éruption persiste ou affecte une grande partie de votre corps, consultez votre médecin traitant.

#### **Comment se propage l'éruption cutanée associée au spa?**

L'éruption cutanée associée au spa se propage par le contact direct de la peau avec de l'eau contaminée. L'éruption survient habituellement après une baignade dans un spa mal entretenu, mais elle peut aussi se propager en se baignant dans une piscine ou un lac contaminé.

#### **Comment se protéger contre l'éruption cutanée associée au spa?**

Notez que les spas ont une eau plus chaude que les piscines, ce qui fait que le chlore et les autres désinfectants se dégradent plus rapidement. Ceci rend les spas plus susceptibles de propager les maladies infectieuses transmises par l'eau de baignade (MTEB). Des analyses fréquentes, la vérification du taux de désinfectant (habituellement le chlore) et la vérification du pH contribueront à prévenir la propagation de la dermatite.