



## Piscines et spas résidentiels : Conseils en matière 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. Ces dernières peuvent provoquer une infection ou une maladie. La bactérie *Legionella* qui cause la maladie, parfois mortelle, du légionnaire en fait partie. Également, la bactérie *Pseudomonas*, qui peut causer un grand nombre d'infections graves, comme des éruptions cutanées intenses, des infections aux yeux et aux oreilles et la pneumonie. D'autres agents pathogènes qui se propagent dans les excréments ou les vomissures peuvent également être transmis par les spas et les piscines. Par exemple, le norovirus et le cryptosporidium. On peut contrôler ces bactéries et les éliminer en maintenant la concentration de désinfectant dans l'eau.

Pour de plus amples renseignements, consultez les fiches [HealthLinkBC File n° 87 Les Norovirus](#) et [HealthLinkBC File n° 48 La Cryptosporidiose](#).

#### 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 que l'eau est propre et sans danger. Le chlore et le brome sont les désinfectants les plus couramment utilisés. Plus un spa ou une piscine est utilisé, plus le désinfectant dans l'eau s'épuise rapidement.

Avant et après utilisation, veuillez vérifier le niveau de désinfectant et ajouter du chlore ou un autre désinfectant au besoin, 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, qui doivent également être vérifiées et ajustées si nécessaire.

Les produits chimiques pour les piscines doivent toujours être utilisés de manière sécuritaire et entreposés 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 de façon adéquate. Il pourra cerner les problèmes et déterminer quels produits chimiques utiliser, comment le faire et quand les ajouter en toute sécurité.

Pour de plus amples renseignements 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 (5 ml pour 4 litres d'eau) au moins une fois par mois, ou plus souvent pour les spas très utilisés. Les filtres et les systèmes de pompage doivent être nettoyés et entretenus régulièrement.

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 que les surfaces et les terrasses sont toujours propres. 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 donc nettoyer ces surfaces avec une solution à base de javellisant.

Prenez toujours une douche ou lavez-vous avec du savon avant d'utiliser un spa ou une piscine. Cela permettra de veiller à ce que l'eau soit exempte de microorganismes et d'huiles corporelles, nécessitant ainsi une moins grande quantité de désinfectant.

Si vous avez vomi ou que vous avez la diarrhée, une plaie ouverte ou une autre infection ou maladie quelconque, vous devriez éviter d'utiliser une piscine ou un spa pendant 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 liés à la chaleur, 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.

## Comment puis-je 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 que le spa ou la piscine soit exempt d'obstacles, de risques de coincement et d'autres dangers.

### Les femmes enceintes

La chaleur excessive et les longs bains doivent être évités pendant la grossesse, car les femmes enceintes sont plus sensibles aux coups de chaleur (hyperthermie). Cela peut être néfaste pour le bébé en développement (fœtus), en particulier pendant les premières semaines lors de la formation des organes. Si vous êtes enceinte et choisissez d'utiliser un spa (ou un sauna), prenez les précautions suivantes :

- Conservez la température de l'eau en dessous de 38,9 °C
- Limitez l'utilisation du sauna à 15 minutes et l'utilisation du spa à 10 minutes, ou moins si vous vous sentez mal à l'aise
- Asseyez-vous en gardant vos bras et votre poitrine au-dessus de l'eau
- Faites-vous accompagner par un autre adulte

Sortez immédiatement si vous êtes étourdie, vous évanouissez, avez un pouls rapide, un rythme cardiaque irrégulier, des douleurs abdominales ou des picotements dans les pieds et les mains.

### Nombre de baigneurs

Chaque spa et chaque piscine sont conçus pour accueillir un nombre maximum de baigneurs en même temps. Vous devez connaître ce nombre et ne pas le 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 lorsque les enfants sont laissés sans surveillance ou lorsque leurs superviseurs sont distraits, ne serait-ce que l'espace d'un instant.

Afin de prévenir les noyades, l'accès aux spas et aux piscines doit être restreint en tout temps. Cela peut se faire notamment en installant une clôture ou une porte verrouillable. Couvrez et verrouillez votre spa lorsqu'il n'est pas en utilisation.

Les enfants sont plus sujets aux coups de chaleur que les adultes. Gardez les enfants de moins de 7 ans, en particulier les bébés, loin des cuves thermales et des spas. Leurs petits corps ne tolèrent pas bien les températures élevées et surchauffent trop rapidement.

### Risques physiques

Le risque est toujours présent que les utilisateurs de spa 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 pouvoir désactiver cette dernière rapidement si nécessaire. Les baigneurs ne devraient pas placer leur 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 et sortez du spa, 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. Assurez-vous que ces dernières ne peuvent emprisonner une personne 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 permettez à personne de courir autour des installations de baignade.

## Pour de plus amples renseignements

Pour des conseils de santé et de sécurité en lien avec 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 Web :

[www2.gov.bc.ca/gov/content/health/about-bc-s-health-care-system/partners/health-authorities/regional-health-authorities](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/health/about-bc-s-health-care-system/partners/health-authorities/regional-health-authorities) (en anglais seulement). Pour de plus amples renseignements sur les soins et l'entretien appropriés de votre spa, communiquez votre fournisseur de services ou le fabricant.

---

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) 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](http://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.