

LE DOC' DU Jeudi

Baignade

Comment éviter les maladies de peau après une baignade ?

Se baigner est un plaisir qui peut être gâché par des réactions pathologiques de la peau au sortir du bain.

Baignade en eau douce

Eviter de se baigner en eau douce quand on a des plaies.

Se protéger contre les « larves nageuses » de parasites d'oiseaux, parfois présentes :

- Aucune mesure de protection individuelle visant à empêcher la pénétration cutanée des larves n'a été validée.
- Cependant, prendre une douche après la baignade et sécher vigoureusement son corps avec une serviette après le bain diminuerait les risques, car les larves restent quelque temps à la surface de la peau avant d'y pénétrer.

En cas d'apparition de démangeaisons, la pose rapide de glace sur les zones touchées procure un soulagement immédiat. Il est conseillé de voir ensuite un médecin ou d'aller en pharmacie pour recevoir un traitement adapté.

Baignade en mer chaude

Eviter de se baigner pendant les périodes de ponte des micro-algues (eaux troubles, signalement par les autochtones et les autorités locales). Rincer soigneusement les maillots de bains après baignade.

Eviter de marcher pieds nus au bord des piscines ou quand le sol est rocheux.

Précautions plus générales

Respecter les consignes des autorités locales. Bien se sécher après la baignade. Sécher soigneusement les pieds.

Eviter la macération des pieds dans les chaussettes.

Source : *Dermatoses après baignades : 5 grandes causes.* Martin Agulado L. La Revue du Praticien, 11 août 2025

Un clic vers le Ministère de la santé pour en savoir plus :

https://baignades.sante.gouv.fr/baignades/editorial/fr/sante/dermatite_s.html

« Dermatoses du baigneur »

Maladies de peau déclenchées par une baignade, bénignes mais souvent accompagnées d'une grande envie de se gratter (prurit). Elles peuvent avoir des causes diverses :

- **Larves nageuses** de parasites d'oiseaux (canards, cygnes), qui piquent les zones de peau découvertes. Elles provoquent un prurit très intense pendant 1 à 2 semaines, après une baignade en eau douce peu profonde.
- **Larves de micro-algues**, qui s'insèrent dans le maillot et libèrent des toxines, après un bain en eau salée chaude. Elles provoquent un prurit intense pendant une quinzaine de jours.
- **Bactéries** (*pseudomonas aeruginosa*), qui pénètrent dans la peau par les plaies ou les petites érosions sous les pieds. Elles provoquent des abcès très douloureux.
- **Cyanobactéries et algues microscopiques** qui prolifèrent dans certains cas (déchets azotés, phosphates, chaleur) et changent brutalement la couleur de l'eau. Toxicité variable.
- **Mycoses entre les orteils**, dues à la macération de la peau des pieds mal séchée. Plus fréquentes chez les sportifs.
- **Allergie à l'eau** (« urticaire aquagénique »), très rare.

Sources : Ministère de la santé, août 2019, Revue du Praticien, 11 août 2025

Météo-épidémie de votre région

Pollens les plus fréquents : **ambroisie** en Auvergne-Rhône-Alpes et en Occitanie
Les **canicules** favorisent la formation de masses d'air chaud qui empêchent la dispersion des polluants aériens et dégradent la qualité de l'air.



Abonnez-vous au Doc du jeudi

Bulletin rédigé le 12 août 2025 par Jean Marie Cohen, aidé de Marie Forestier, Anne Mosnier, Isabelle Daviaud, des « soignants chercheurs » d'Open Rome et du laboratoire P2S (UR4129), Université de Lyon,

Courriers des lecteurs : idaviaud@openrome.org