

# Baigneurs, à la douche... extérieure sans savon!



**Cheveux**  
10 millions de microbes

**Mains**  
5 millions de microbes

**Sueur**  
1 ou 2 canettes  
de boisson gazeuse

**Produits de soins**  
Lotions, cosmétiques, savons

**Nez et bouche**  
des milliards de microbes



## 4 mesures pour une saine baignade

- Prendre une douche avant d'aller à l'eau
- Ne pas se baigner si on a la diarrhée
- Ne jamais faire pipi ou caca dans l'eau
- Éviter d'avaler l'eau de la piscine

Nageurs propres = piscine saine