



## FAQ - Foire aux questions sur la baignade dans les lacs d'altitude

### La baignade dans les lacs est-elle interdite ?

Non, il n'est pas interdit de se baigner dans les lacs de montagne sauf en cas d'information spécifique et en fonction des arrêtés préfectoraux ou municipaux, mais cela est fortement déconseillé, aussi bien pour préserver la qualité du milieu que pour la santé humaine.

### Quels sont les effets de la baignade sur le milieu naturel ?

- **Érosion des rives et dérangement des espèces, même en trempant ses pieds !**  
Les passages à répétition peuvent entraîner une érosion des rives des lacs, parfois constituées de zones humides. Ces zones de refuge ou de reproduction situées dans des eaux peu profondes et un peu plus chaudes, là où il est justement facile de se tremper les pieds, abritent une flore spécifique, des batraciens et invertébrés. Dans ces milieux, le sol fonctionne comme une éponge : si on l'écrase, il se tasse et va moins retenir l'eau, ce qui mettra en difficulté la végétation à cet endroit.
- **Troubler l'eau perturbe le cycle naturel du lac**  
Les lacs de montagne abritent un écosystème fragile d'une grande richesse. Se baigner dans un lac va remuer la vase du fond, qui en troublant l'eau va freiner la lumière et la photosynthèse, la croissance des végétaux et en particulier le phytoplancton qui est le début de la chaîne alimentaire pour de nombreuses petites espèces aquatiques.
- **Pollution de l'eau**  
Au contact de l'eau, la crème solaire ou les produits de soins corporels des baigneurs peuvent libérer des polluants chimiques. Les baigneurs peuvent aussi introduire des micro-organismes qui n'existent pas naturellement dans cet écosystème (notamment le Ranavirus). Les amphibiens sont particulièrement sensibles à ces perturbateurs. L'eau est également un élément vital pour la faune qui vient s'abreuver dans les lacs.

## Est-il risqué de se baigner dans un lac d'altitude ?

Oui pour plusieurs raisons :

- **Le risque de noyade**  
Les pentes d'un lac peuvent être très raides et comporter des fosses cachées, qui peuvent surprendre le baigneur et augmenter le risque de noyade.
- **Le choc thermique**  
Après une longue marche sous le soleil, les vaisseaux sanguins sont dilatés et plus vulnérables à un changement brusque de température. Se baigner dans une eau fraîche peut paraître idéal pour se rafraîchir rapidement mais le risque d'hydrocution lors de l'entrée dans l'eau est très important. L'eau peut sembler douce en surface alors qu'elle est très froide quelques centimètres plus bas, mettant à rude épreuve l'organisme.
- **La contamination**  
La qualité des eaux des lacs n'est pas contrôlée, ce qui peut représenter un risque pour la santé humaine. Un lac peut avoir fait l'objet d'une contamination microbienne ou peut présenter une quantité excessive de cyanobactéries et de microalgues. Des animaux morts peuvent par exemple polluer les torrents en amont ou les lacs eux-mêmes.

## Si je ne me baigne pas, je ne perturbe pas la biodiversité du lac, alors puis-je amener mon paddle ou mon canoë / pack raft ?

Les enjeux qui pèsent sur la protection des lacs méritent que nous leur portions tous un intérêt et du respect, et plus encore dans un cœur de parc national, au risque de perdre un pan entier de notre patrimoine commun pour le seul bénéfice du loisir.

Au contact de l'eau, ces accessoires de loisir peuvent polluer le milieu et perturber la reproduction des espèces, avec la diffusion de leurs produits de fabrication, par leur bruit ou par la formation de vaguelettes.

Enfin, si ces accessoires ont déjà été utilisés sur d'autres eaux, ils sont potentiellement porteurs de virus, de champignons, ou d'échantillons d'espèces envahissantes qui risquent de contaminer le milieu.

## Puis-je faire ma vaisselle ou ma lessive dans un lac ?

Faire sa vaisselle ou sa lessive dans un lac peut entraîner l'apport de polluants chimiques ou des micro-organismes qui n'existent pas naturellement dans cet écosystème, même avec des produits éco-responsables. Les amphibiens sont particulièrement sensibles à ces perturbateurs.

## Tous les lacs d'altitude sont concernés par ces recommandations ?

Pour préserver le milieu, il est préférable de ne pas se baigner dans un lac situé dans un espace naturel, sauf si l'autorisation est signalisée.

### **L'eau des lacs est potable ?**

La qualité des eaux des lacs n'est pas contrôlée, ce qui peut représenter un risque pour la santé humaine. Un lac peut avoir fait l'objet d'une contamination microbienne ou peut présenter une quantité excessive de cyanobactéries et de microalgues. Des animaux morts peuvent par exemple polluer les torrents en amont ou les lacs eux-mêmes.

### **À partir de quelle altitude parle-t-on de « lac d'altitude » ?**

L'altitude minimum communément admise pour parler de lac d'altitude est de 1600 m.

### **Si le milieu est sensible pourquoi autorise-t-on la pêche avec l'introduction d'alevins ?**

La pêche est une activité ancienne qui est réglementée dans le Parc national de la Vanoise (dans les lacs et cours d'eau). La baignade n'est pour l'instant pas réglementée. Avec les études récentes sur l'impact du poisson, il n'est pas impossible que l'on limite encore plus voire que l'on désempoisonne certains lacs.