

Comment se protéger de la foudre ?

Cent à 200 personnes se font foudroyer chaque année en France, dont 10 % décèdent et 70 % gardent des séquelles physiques ou psychologiques permanentes. Alors, comment éviter l'électrocution par la foudre et quels sont les bons gestes à adopter en cas d'orage ? Le site de [l'association Protection Foudre](#) nous livre quelques conseils à suivre en cas de temps houleux.

Évitez les espaces ouverts

S'il est peu courant que la foudre frappe sur une plage, il est plus fréquent qu'elle s'abatte sur des espaces ouverts comme les champs et les prés. La foudre est particulièrement attirée par les arbres - sous lesquels il ne faut jamais s'abriter et par le métal – duquel il faut rester le plus éloigné possible. Ainsi, il convient de s'écarter de toute structure métallique (pylônes, poteaux, clôtures...) et de se débarrasser de toutes pièces conductrices, notamment si elles émergent au-dessus de la tête afin d'éviter l'électrocution par "tension de toucher". Fourches, clubs de golfs et parapluies doivent donc être abaissés ou déposés au sol.

Faites-vous petits...

En effet, la foudre est attirée par tout ce qui se trouve en hauteur. C'est notamment pourquoi les alpinistes, qui fréquentent sommets et arêtes, sont d'autant plus exposés aux foudroiements. En montagne, il est alors recommandé de quitter rapidement les crêtes pour aller se réfugier sous le plus haut ressaut des alentours.

Restez immobile

Pour la même raison, il est dangereux de rester debout. S'il n'y a aucun abri à proximité (hutte de pierre, église, chapelle, voiture non décapotable), la meilleure position à adopter est celle du fœtus, qui consiste à rester couché, les jambes repliées sur soi. L'idéal est de s'allonger sur un ciré ou sur une autre pièce en matière isolante tel le plastique. Ainsi, il est également recommandé de ne pas marcher et de ne pas courir afin d'éviter la "tension de pas".

Dispersez-vous

Par ailleurs, les personnes en groupe sont d'autant plus susceptibles d'être touchées par la foudre. Effectivement, pour éviter un "éclair latéral" (un foudroiement qui se propagerait d'une personne à l'autre), l'association Protection Foudre conseille de s'écarter d'au moins trois mètres de son voisin.

Débranchez les appareils électriques

A la maison, il faut éviter de téléphoner depuis un poste fixe (à l'extérieur, ne surtout pas se réfugier dans une cabine téléphonique). A l'inverse, l'utilisation d'un téléphone portable n'entraînerait pas d'accroissement du risque de foudroiement. Dès lors, il ne faut pas hésiter à utiliser son mobile pour appeler les secours au 112 en cas d'accident. De plus, il est vivement conseillé de débrancher son poste de télévision (qui pourrait implorer lors d'une forte surtension) et de s'en éloigner de quelques mètres. Aussi, les mêmes précautions sont à prendre pour les ordinateurs et les machines électrodomestiques restées allumées. Enfin, il ne faut prendre ni bain ni douche, l'eau étant conductrice d'électricité.

Sortez de l'eau

C'est pourquoi, sur la plage, il ne faut pas non plus aller se baigner pour se mettre à l'abri de la pluie. En pleine mer, la meilleure précaution, si le temps le permet, est de rejoindre d'urgence la rive. Dans le cas contraire, on conseille aux personnes à bord de se réfugier à l'intérieur de la coque.

Amandine Garcia

Source : Association Protection Foudre

Amandine Garcia

Mis à jour le 28 mai 2016