

# Voici pourquoi il ne faut pas se baigner dans les lacs de montagne

**On vous explique pourquoi il faut éviter de se baigner dans les lacs de montagne pendant vos prochaines randonnées cet été**

On va commencer par l'essentiel : non, **il n'est pas interdit de se baigner dans les lacs de montagne** (pour le moment) sauf en cas d'indication claire et en fonction des arrêtés préfectoraux. Malgré tout, il n'est pas conseillé de faire trempette dans un lac d'altitude pour de nombreuses raisons qu'on va essayer de vous détailler. Ensuite, à vous de décider si le bain vous paraît toujours indispensable quand vous êtes en montagne.

## Température de l'eau

Les lacs d'altitude ont souvent une eau très (très) froide. En pleine journée au milieu de l'été, la température extérieure, même en montagne, peut être élevée. Le risque d'hydrocution lors de l'entrée dans l'eau est donc important d'autant plus si vous n'avez pas l'habitude de vous baigner dans des eaux très froides.

Evidemment, ce n'est pas une raison suffisante pour ne pas se baigner dans un lac de montagne mais il vaut mieux avoir à l'esprit que rentrer dans une eau aussi froide n'est pas à la portée de tout le monde.

## Préservation de l'environnement

Les lacs de montagne sont des écosystèmes fragiles abritant souvent une flore et une faune uniques. Se baigner dans ces lacs peut perturber leur équilibre naturel et dégrader leur environnement. C'est une des raisons principales qui fait que la baignade n'est vraiment pas recommandée.

## Courants sous-marins

Les lacs de montagne peuvent avoir des courants sous-marins puissants, difficiles à détecter depuis la surface. Se baigner dans de telles eaux peut être dangereux, surtout si vous ne connaissez pas les particularités du lac. Attention aussi aux **lacs avec des barrages** qui peuvent être encore plus dangereux lorsque le barrage relâche de l'eau.

## Érosion des berges

Se baigner dans un lac de montagne peut également entraîner une **érosion des berges à l'endroit où vous rentrez dans l'eau**. Les sols près des lacs peuvent être assez fragiles et le passage de nombreux randonneurs pourrait les abîmer irrémédiablement. Il est aussi très important de **préserver les zones humides** qui peuvent se trouver au bord des lacs de montagne. **Ce sont des zones extrêmement fragiles qu'il convient de préserver.**

## Introduction d'espèces invasives

L'eau des lacs de montagne est souvent très **pure et préservée**. En se baignant, vous pourriez involontairement transporter des espèces invasives telles que des plantes ou des micro-organismes, qui n'existent pas naturellement dans cet écosystème. Cela peut perturber l'équilibre écologique de l'écosystème indigène.

## Respect de la faune et écosystèmes fragiles

De nombreux animaux dépendent de l'eau du lac pour leur survie. Il est donc essentiel de préserver ces zones comme des espaces de vie sauvage. Les lacs de montagne abritent souvent des écosystèmes sensibles et fragiles. Ils sont le foyer de nombreuses espèces végétales et animales adaptées à ces environnements spécifiques. Se baigner dans ces lacs peut perturber la vie aquatique et endommager les habitats des créatures qui y vivent.

## Pollution

Les **activités humaines** autour des lacs de montagne, telles que le bivouac, la randonnée et les feux de camp (qui eux sont interdits dans de nombreux endroits), peuvent entraîner une pollution de l'eau. Les produits chimiques, les déchets laissés derrière, ou l'**impact des crèmes solaires** et des produits de soins corporels peuvent se retrouver dans l'eau du lac. Cela peut avoir des conséquences graves pour la qualité de l'eau et la santé des organismes vivant dans le lac.

## Conclusion

Pour contribuer à la préservation de l'environnement autour des lacs de montagne, il est donc **important de suivre les règles et les directives établies par les organismes de gestion des parcs ou des zones protégées**. La montagne n'est pas la plage et il faut avoir un comportement adapté à cet environnemen très particulier et, on le redit, relativement fragile.

Il vaudrait mieux **éviter de vous baigner dans les lacs et respecter les zones interdites**. N'oubliez pas d'emporter tous vos déchets avec vous, utilisez des produits respectueux de l'environnement et laissez l'écosystème intact pour les générations futures. En adoptant une attitude responsable, vous pouvez aider à préserver la beauté et la richesse de ces écosystèmes uniques.

Les lacs de montagne sont **de plus en plus fréquentés tout au long de l'été** et ils sont donc de plus en plus exposés à toutes sortes de pollution. Il est donc de plus en plus important de respecter ces environnements fragiles sous peine de les voir se dégrader rapidement.