Comment j’ai appris à auto-évaluer mon aptitude médicale à la plongée

PERDUS EN MER LORS D’UNE PLONGÉE DE NUIT AUX GALAPAGOS

Nous avons fait surface dans une obscurité totale. Mon binôme et moi-même nous trouvions à 3 miles de la côte, en pleine nuit, aux Galapagos, un territoire inconnu pour nous, qui plus est sujet aux courants et aux requins…

En fait, je me suis trop fié à notre pilote de bateau alors que mon instinct me disait le contraire. Nous sommes partis pour une plongée sur ce récif sans emporter de parachute de plongée, et avant de sauter à l’eau, j’ai demandé : « Comment le bateau va-t-il nous suivre ? ». Le pilote de bateau équatorien m’a assuré qu’il verrait nos lampes sous l’eau, et je lui ai fait confiance. Même si je savais qu’il s’agissait d’une idée folle, je ne l’ai pas remise en question.

« Au fil des années, on apprend en quelque sorte à ne jamais rien tenir pour acquis. »

Nous avons donc sauté, et sommes restés environ 35 min sous l’eau, ce qui était assez long. D’autant plus que le bateau nous avait perdus de vue depuis le début : il tournait en rond, accélérait, apercevait une lumière ci et là… Alors vous vous pensez bien, une fois de retour à la surface, nous ne voyions plus rien à part l’obscurité.

Nous étions perdus. Dans la distance, on pouvait apercevoir les lumières des Galapagos, mais avec tous les courants qui allaient et venaient en dessous de nous, nous aurions tout à fait pu échouer sur les côtes de l’Antarctique.

Dans une telle situation, il faut réagir tout de suite. Même si John, mon binôme, était plus âgé et plus expérimenté que moi, je me sentais responsable de lui. J’ai eu la chance de parvenir à garder mon calme et à prendre les devants. Je lui ai immédiatement demandé d’éteindre sa lampe afin d’économiser les piles et de se préparer à se débarrasser de tout son équipement afin de nager aussi vite que possible. Mais même ainsi, nous n’avions aucune chance contre un courant de 5 nœuds qui nous emportait vers le large.

« Je pense que les choix que l’on fait avant une plongée ont un impact fondamental sur les conséquences pouvant en découler. »

Finalement, j’ai sorti la lampe stroboscopique que j’utilise pour la photo, et j’ai tracé des cercles lumineux au-dessus de ma tête dans l’espoir d’attirer l’attention de quelqu’un et que les membres de l’équipage du bateau nous aperçoivent. Par chance, ce fut le cas. Nous ne nous étions égarés que depuis 15 min, mais cela avait semblé une éternité. Même si ce fut une fin heureuse, l’expérience fut des plus angoissantes. Au fil des années, on apprend en quelque sorte à ne jamais rien tenir pour acquis.

Je pense que les choix que l’on fait avant une plongée ont un impact fondamental sur les conséquences pouvant en découler.

En fin de compte, nous ne sommes pas conçus pour vivre sous l'eau. Nous devons donc nous assurer d'emporter tout le matériel nécessaire, de faire toutes les vérifications requises, de respecter les éléments, de connaître nos capacités et de savoir quand dire « non, ceci c'est trop compliqué pour moi ». Il faut également savoir poser les bonnes questions.

NE TENEZ RIEN POUR ACQUIS

Essentiellement, plus on rassemble d'informations avant une plongée, plus facilement on peut prévoir ce qui pourrait tourner mal.

Je parcours toujours une check-list standard lorsque je me prépare à plonger. Je commence par vérifier que j'ai tout le matériel de base : masque, détendeur et palmes, et que mon équipement de plongée est en bon état. Utiliser un matériel que l'on connaît rend les plongées plus sûres et bien plus faciles !

Par précaution, j'aime m'assurer que je suis à l'aise avec mon équipement. Si une partie de votre équipement est nouvelle, votre plongée sera toujours sujette à cet élément de surprise. Il est donc crucial d'emporter du matériel que vous avez essayé au préalable. Ce n'est pas toujours facile de savoir quel matériel nous convient le mieux, cela vient avec l'expérience.

Sur le plan physique, il est également important d'être conscient de soi et de reconnaître lorsque quelque chose semble aller mal. Cela paye d'écouter son corps. Qu'il s'agisse d'une douleur à l'oreille, au sinus ou au ventre, il faut savoir évaluer dans quelle mesure cela peut se répercuter sur votre plongée, et donc sur votre santé. Un doigt blessé ne vous gênera pas nécessairement, tandis qu'une jambe blessée peut vous empêcher de palmer correctement.

Chaque personne réagit différemment ; c'est pourquoi il est crucial d'être à même de s'auto-évaluer et de comprendre comment son corps réagira dans différentes situations. Personnellement, je suis très actif : je fais beaucoup de sport, y compris la nage en eau libre. Je me sens donc très à l'aise dans l'eau et je suis en syntonie avec mon corps. Je subis toutefois à un examen médical complet une fois par an.

Savoir s'auto-évaluer, c'est comprendre ses capacités physiques et connaître ses limites. Il est primordial d'être à l'écoute de son corps. Cela permet de réagir plus facilement si quelque chose semble tourner mal sous l'eau.

C'est comme cela qu'on devient conscient de ses limites. À titre d'exemple, si un plongeur emporte un matériel de photographie complexe sous l'eau, il doit s'assurer d'être à même de réagir rapidement en cas de problème. Enfin, il est important de se sentir à l'aise sous l'eau, de connaître ses limites et de plonger en territoire connu.

Évitez de vous égarer et augmentez les chances que l'on vous retrouve.

Dans le cadre de sa mission consistant à promouvoir la sécurité de la plongée, DAN Europe mène actuellement une campagne de sensibilisation visant à **aider les plongeurs à minimiser le risque de s'égarer en mer.**

***Découvrez** les conseils de Kurt Arrigo, qui a échappé de justesse à la noyade lors d'une plongée effectuée au large de l'île de Gozo.*