

# Des plongeurs novices se lancent des défis aquatiques

Ces deux incidents montrent que la plongée ne se limite pas à l'obtention d'un brevet. En tant que plongeurs, nous devons être attentifs à nous-mêmes et à nos compagnons de plongée, afin de nous assurer que nous sommes prêts pour vivre certaines expériences sous-marines. La question du confort du plongeur apparaît dans de nombreux cas de lésion soumis à DAN.

## Plongeur 1

Il s'agit d'un étudiant de 19 ans, breveté depuis six mois. Il est actif, en bonne santé, ne fume pas et ne bois pas. Le plongeur a des antécédents de congestion thoracique et d'infections occasionnelles durant son enfance, mais n'a plus présenté de symptômes depuis plusieurs années. Son médecin de famille lui a donné le feu vert pour participer à des activités de plongée. N'ayant plus plongé depuis le passage du brevet, il décide de réaliser une semaine de plongées peu profondes avec des amis.

## L'incident

Le premier jour de plongée commence sur une série de quatre plongées effectuées entre 6 et 12 mètres de profondeur avec une durée maximum de 25 minutes chacune. Le site de plongée est nouveau pour le plongeur. Au cours de deux plongées différentes, il ressent une certaine anxiété et se sépare du groupe pour entamer une remontée rapide vers la surface. Dans les deux cas, le chef de palanquée parvient à interrompre la remontée du plongeur et à l'encourager à se calmer et à redescendre de quelques mètres. Le deuxième jour de plongée, le plongeur en question effectue deux plongées sur le même site. Une première de 30 minutes à 18 mètres, suivie d'un intervalle de surface de 60 minutes, et une deuxième de 25 minutes à 15 mètres. Au cours de la deuxième plongée, le plongeur est une fois de plus la proie d'un fort sentiment d'anxiété et entame une remontée rapide vers la surface. À nouveau, le chef de palanquée arrête le plongeur près de la surface et l'encourage à patienter quelques minutes avant de sortir de l'eau (afin d'éviter une lésion grave et immédiate). Les symptômes Un peu plus tard, une fois sorti de l'eau, le plongeur commence à avoir froid et à se sentir très fatigué. En fin de soirée, de retour chez lui, il constate l'apparition progressive d'une douleur dans son coude droit. La douleur s'intensifie et il commence également à avoir mal à la tête. Inquiet, il appelle l'instructeur qui lui a originalement fait passer son brevet. Selon ce dernier, il est peu probable que le plongeur souffre d'une maladie de décompression (MDD). La nuit suivante, comme les symptômes persistent, le plongeur décide d'appeler DAN. Malheureusement, il n'est pas membre de DAN et se trouve à plus de trois heures en voiture du caisson de recompression le plus proche. En raison du coût d'un examen dans un établissement près de chez lui, il choisit de se rendre en voiture avec quelques amis jusqu'au caisson indiqué par DAN, sans se faire examiner par un médecin local.

## Le traitement

Heureusement pour le plongeur, ses symptômes disparaissent complètement après un traitement selon la Table de traitement n° 6 de la Marine américaine. Il est gardé en observation à l'hôpital le jour suivant et peut ensuite rentrer chez lui. Même si ses symptômes étaient relativement légers, le plongeur a pris la bonne décision en appelant DAN pour demander conseil. Il aurait été préférable qu'il se fasse examiner au préalable par un médecin local et qu'il reçoive de l'oxygène médical à une concentration de 100 % avant d'être transféré au caisson, mais il s'en est néanmoins sorti sans séquelle. Lorsqu'un plongeur présente des symptômes après une plongée, tels que ceux dont a souffert ce jeune homme, il est recommandé de se faire examiner par un médecin local, même si celui-ci n'est pas spécialisé en médecine de la plongée. Le médecin pourra recueillir des informations utiles et effectuer des examens physiques et neurologiques

de base. Ces données permettront non seulement de diagnostiquer la présence d'une MDD, mais également d'éliminer d'autres causes possibles des symptômes. La MDD ne se manifeste pas toujours d'une manière évidente. Elle peut par ailleurs se développer après des plongées considérées comme ne présentant aucun risque de MDD.

## **Plongeur 2**

Il s'agit d'une femme de 30 ans, en excellente santé et condition physique, non fumeuse. Elle possède son brevet de plongée depuis un mois et décide de se rendre en voiture à un site de plongée récréative en vue d'effectuer deux jours de plongée.

## **L'incident**

Le premier jour, elle prévoit deux plongeurs afin de se refamiliariser avec les techniques récemment apprises. Les deux plongées, chacune à 8 mètres de profondeur et d'une durée de 25 minutes, se déroulent sans encombre. Le deuxième jour, elle prévoit une plongée de 50 minutes à 18 mètres de profondeur. Vers la fin de la plongée, elle rencontre quelques problèmes de flottabilité et essaye de contrôler sa flottabilité en s'aidant de son gilet de stabilisation. Cependant, ses difficultés augmentent et, prise de panique, elle remonte directement à la surface.

## **Les symptômes**

Après sa sortie de l'eau, elle est prise de vertiges et se sent légèrement nauséuse. Elle se déséquipe et s'allonge pour se reposer un peu. Après un intervalle de surface de deux heures, son état s'améliore. Ne présentant plus de symptômes, elle décide d'effectuer la deuxième plongée à une profondeur de 14 mètres pour un temps au fond total de 25 minutes. Elle effectue un palier de sécurité de cinq minutes et sort de l'eau sans présenter de symptômes. Après la plongée, elle entame le trajet de retour en voiture. Toutefois, elle doit traverser des montagnes atteignant une altitude de 1 981 mètres, et ce, environ 90 minutes après sa dernière plongée. Une fois chez elle, environ cinq heures après sa sortie de l'eau, elle commence à ressentir une faiblesse généralisée ainsi qu'une sensation de picotements dans son bras gauche. Les picotements se transforment en une faiblesse qui s'étend dans tout son bras gauche, et ses nausées antérieures réapparaissent dans l'heure qui suit son retour à domicile.

## **Le traitement**

La plongeuse se rend au service d'urgences local et est examinée par un médecin. Elle n'est pas membre de DAN, mais le médecin appelle DAN pour discuter du cas. La plongeuse est amenée à une installation hyperbare au sein d'un important centre médical local. Suite à un traitement selon la Table 6 de la Marine américaine, les symptômes disparaissent complètement.

## **Discussion**

Ces deux incidents montrent que la plongée ne se limite pas à l'obtention d'un brevet. En tant que plongeurs, nous devons être attentifs à nous-mêmes et à nos compagnons de plongée, afin de nous assurer que nous sommes prêts pour vivre certaines expériences sous-marines. La question du confort du plongeur apparaît dans de nombreux cas de lésion soumis à DAN. Si les deux plongeurs cités plus haut pouvaient manquer d'assurance du fait qu'ils étaient débutants, ils ont néanmoins fait preuve de bon sens en constatant que quelque chose clochait après leurs plongées. Ils ont pris la bonne décision en recherchant de l'aide malgré leur absence de connaissance spécifique de la MDD. Qu'un plongeur soit en mesure d'effectuer correctement toutes les techniques de plongée dans la piscine et sous la surveillance directe du moniteur ne signifie pas qu'il se sentira à l'aise lorsqu'il se retrouvera seul. Le niveau d'aisance varie en fonction du plongeur et de la situation, mais dépend fortement de la capacité à contrôler sa respiration. Tout facteur susceptible d'entraver la respiration normale, comme les sangles du gilet de stabilisation, un gilet partiellement gonflé ou une combinaison humide serrante, peut créer un sentiment

d'inconfort qui s'ajoute au manque d'expérience lorsque le plongeur se trouve sur un nouveau site et plonge à de nouvelles profondeurs. Cela dit, le niveau de connaissances techniques ou théoriques du plongeur ne correspond pas toujours au niveau de confort ressenti lorsqu'il est débutant.

Idéalement, chaque plongée doit prendre en compte le niveau de connaissances du plongeur. Les premières plongées qui suivent l'obtention du brevet sont toujours des plongées d'apprentissage. La familiarisation avec les effets de l'immersion joue un rôle important dans le développement d'un sentiment de confort et la réduction du stress, de l'anxiété et de la panique. En effet, le confort sous l'eau est aussi important pour la sécurité du plongeur que le contrôle de sa flottabilité. L'adhésion à DAN et le magazine Alert Diver peuvent également jouer un rôle dans ce domaine. Même durant les mois où vous ne plongez pas, vous pouvez obtenir des informations relatives à la sécurité de la plongée qui vous aideront à mieux comprendre les ficelles de la plongée en scaphandre récréative. Si vos compagnons de plongée ne sont pas membres de DAN ou si vous connaissez de nouveaux plongeurs qui n'ont pas encore adhéré à DAN, encouragez-les-y. Il n'existe pas d'action en concret qui puisse éliminer totalement le risque de lésion en plongée, mais devenir membre de DAN est une excellente première étape pour entamer une longue carrière en tant que plongeur récréatif informé.