

# Écoutez ce que vous dit votre corps

Ma fille souffre de migraines occasionnelles. L'un des signes précurseurs de ces migraines est l'apparition de points noirs dans son champ de vision. Lorsque ce signe apparaît, elle sait qu'elle doit réagir rapidement et prendre ses médicaments qui, nous l'espérons, atténuent les effets de la migraine. Si elle tarde un peu trop, elle se retrouve blottie en position foetale dans son lit dans une obscurité totale pendant parfois une journée entière avant que la douleur ne s'estompe. Ces signaux lancés par l'organisme n'ont de sens que s'ils ne sont interprétés correctement et si les mesures adéquates sont prises. Dans le cas de ma fille, la prise de médicaments est une mesure indispensable.

## **Si vous pouviez parler à votre corps**

Votre corps vous envoie des signaux avant, pendant et après chaque plongée. Il peut s'agir de signes subtils, comme les tiraillements qui précèdent une crampe à la jambe, le sentiment de fatigue qui apparaît après une plongée, ou des raideurs au niveau des épaules ou du dos. Ces signes peuvent être tout à fait anodins et provenir simplement du fait que vous n'avez plus plongé depuis un certain temps, ou être liés aux efforts fournis pour transporter l'équipement. Mais ils peuvent également indiquer un dérèglement de l'organisme. Une chose est certaine : la plongée met le corps à l'épreuve. La manière dont vous réagissez à ces signes (sans toutefois devenir hypocondriaque) peut quelquefois faire la différence en termes de faculté de guérison et de rapidité de rémission des symptômes. Malheureusement, les plongeurs ignorent souvent ces signes en se disant qu'ils « finiront bien par disparaître ». Le déni est un comportement caractéristique des plongeurs accidentés : soit ils craignent ce qui pourrait arriver s'ils souffrent effectivement d'une maladie de décompression, soit ils interprètent erronément les symptômes en raison de leur subtilité.

## **« Guéris-toi toi-même »**

Il ne faut pas être un médecin pour parvenir à discerner les signaux qu'envoie l'organisme. Une fois un signal interprété, il est important d'y répondre de manière appropriée. En d'autres termes, si vous soupçonnez une lésion liée à la plongée, respirez de l'oxygène pur et demandez un avis médical. Dans de nombreux cas, comme l'indiquent les rapports, même si les plongeurs accidentés reconnaissent certains signes précurseurs de la MDD, ils se persuadent que ce n'est rien de grave et effectuent une nouvelle série de plongées avant de se décider à signaler leur problème. L'édition 2004 du rapport de DAN sur la pathologie de décompression, les décès en plongée et l'étude Project Dive Exploration a montré que dans 14 % des cas, les plongeurs avaient reconnu ou signalé leurs symptômes avant la dernière plongée. Cela signifie que ces plongeurs sont retournés à l'eau soit en connaissance de cause, soit en n'ayant pas identifié les symptômes de MDD. Dans 6 % des cas, les symptômes sont apparus pendant la dernière plongée, alors que le plongeur se trouvait toujours sous l'eau.

## **En cas de doute, demandez de l'aide**

Dans de nombreux cas, les plongeurs n'appellent pas DAN parce qu'ils présentent des symptômes, mais bien parce que les symptômes persistent. Si vous avez des doutes sur vos symptômes, jouez la carte de la prudence : obtenez de l'aide. (L'aspect financier ne devrait jamais rentrer en ligne de compte dans votre décision de demander ou non une assistance. C'est l'un des avantages qu'offre l'inscription à DAN et l'assurance plongée dont bénéficient ses membres.) En cas de problème, plus tôt vous l'identifierez, moins vous risquerez de retarder sa résolution ou de présenter des complications. En cas de doute, demandez de l'aide. Les signes les plus couramment décrits par les plongeurs accidentés dans le rapport de 2004 étaient cohérents avec les années précédentes.

Sur la totalité des plongeurs, 37 % ont déclaré souffrir principalement de symptômes de douleur. Le deuxième symptôme le plus fréquent – constaté par 26 % des plongeurs – était l’engourdissement accompagné de picotements. Des faiblesses musculaires étaient rapportées dans 21 % des cas. Il est intéressant de noter que les faiblesses musculaires étaient plus fréquemment constatées par le personnel médical que par les plongeurs eux-mêmes. En cas de soupçon de MDD, demandez de l’aide. Si une personne au sein de votre groupe est qualifiée pour réaliser un examen neurologique, cette personne pourra déterminer plus précisément la nature du problème et vous convaincre de la nécessité de respirer de l’oxygène et d’obtenir des soins médicaux. En effet, un examen neurologique sur site permet d’identifier les déficits neurologiques, notamment les faiblesses musculaires, qui n’étaient pas présents avant votre plongée. Les informations recueillies durant cet examen seront utiles pour les médecins qui vous examineront par la suite.

L’oxygénothérapie reste par ailleurs le meilleur soin immédiat qu’un plongeur accidenté puisse recevoir. C’est ce qui est enseigné depuis plusieurs décennies dans le cadre des formations portant sur les soins aux plongeurs. Malgré tous les rappels, certains plongeurs n’ont pas encore assimilé le message. Ils continuent de partir plonger sans se soucier de la présence d’oxygène médical sur leurs sites de plongée. Dans d’autres cas, bien que des bouteilles d’oxygène soient disponibles, celles-ci ne semblent pas faire leur chemin jusqu’aux plongeurs soupçonnant une MDD. En cause ? Sans doute en partie la nature subtile ou bénigne des symptômes ou encore leur délai d’apparition. Mais il pourrait également s’agir d’une mauvaise interprétation des signaux envoyés par l’organisme. Il n’est guère surprenant de constater, dans le rapport de 2004, que les personnes les plus susceptibles de recevoir de l’oxygène médical étaient celles souffrant d’un barotraumatisme pulmonaire ou d’une embolie gazeuse artérielle – plus de 80 % des cas de barotraumatisme pulmonaire et près de 70 % des cas d’embolie artérielle ont été traités à l’oxygène. Au total cependant, moins de 50 % des plongeurs présentant des symptômes de MDD ont bénéficié d’oxygène médical. La raison la plus probable d’une telle différence réside dans la plus grande facilité d’identification des symptômes associés au barotraumatisme pulmonaire et à l’embolie artérielle.

### **Sondage relatif à l’utilisation d’oxygène**

Pour mieux comprendre comment l’oxygène est utilisé sur le terrain, nous avons réalisé un court sondage auquel le prestataire de soins et le plongeur accidenté peuvent répondre ensemble (un sondage similaire portant sur l’utilisation du défibrillateur externe automatique est en cours de développement). (Il va sans dire que la réponse au sondage ne doit jamais passer avant l’administration de premiers secours ou la fourniture de soins postérieurs par le personnel médical.) Les données recueillies par ce sondage nous permettront de mieux évaluer différents paramètres, parmi lesquels :

- les schémas d’utilisation de l’oxygène médical,
- les raisons pour lesquelles il n’a pas été utilisé, le cas échéant,
- les raisons pour lesquelles le traitement a été interrompu, le cas échéant.

DAN inclura des sondages tels que celui-ci avec toutes les unités DAN de premiers secours à l’oxygène ainsi qu’avec le matériel pédagogique. Nous avons également publié une version téléchargeable du sondage sur notre site Web. N’hésitez pas à faire passer le mot : vous nous aiderez à mieux comprendre l’utilisation qui est faite de l’oxygène sur le terrain. La présence d’oxygène sur chaque site et sur chaque bateau de plongée doit devenir une norme adoptée par tous les plongeurs, où qu’ils soient. Nous devons continuer à informer les plongeurs de l’importance de l’administration d’oxygène en cas de suspicion de MDD, et nous devons sensibiliser les plongeurs aux signaux que leur corps leur envoie. Il est également important de faire en sorte que les plongeurs n’en soient pas remis à eux-mêmes lorsqu’ils sont confrontés à un problème sous l’eau. Trop souvent, les plongeurs se sentent coupables d’avoir « fait quelque chose

de mal ». Même s'ils agissent correctement tout au long de la plongée, une lésion peut toujours se produire.

*Plongez prudemment, soyez attentifs et préparés. Et si un accident se produit, n'hésitez pas : appelez DAN.*