

Equaleasy - Cagoule & Equilibrage des oreilles

Nous perdons notre chaleur principalement par la tête. Chacun d'entre nous. Même ceux qui n'utilisent pas leur tête, perdent de la chaleur par le haut. En effet, cette perte d'énergie thermique est due aux vaisseaux sanguins et non à l'activité cérébrale. Le but d'une cagoule de plongée est d'aider à retenir la chaleur corporelle. Malheureusement, c'est aussi le seul élément de notre équipement de plongée capable d'interférer directement avec l'équilibrage de nos oreilles.

Les cagoules ne sont pas particulièrement aimées des plongeurs. Cette observation va de pair avec tous les mauvais traitements que nous, plongeurs, infligeons à nos cagoules. Nous y faisons des trous, nous y collons des oreilles de Mickey, de chat ou de lapin. Sans parler de cornes de diable et de viking. J'ai moi-même percé la cagoule de ma combinaison semi-étanche non sans plaisir, en lui infligeant quelques trous avec une perceuse. Nous ne nous comporterions jamais de la sorte avec nos stabs (gilets stabilisateurs) !

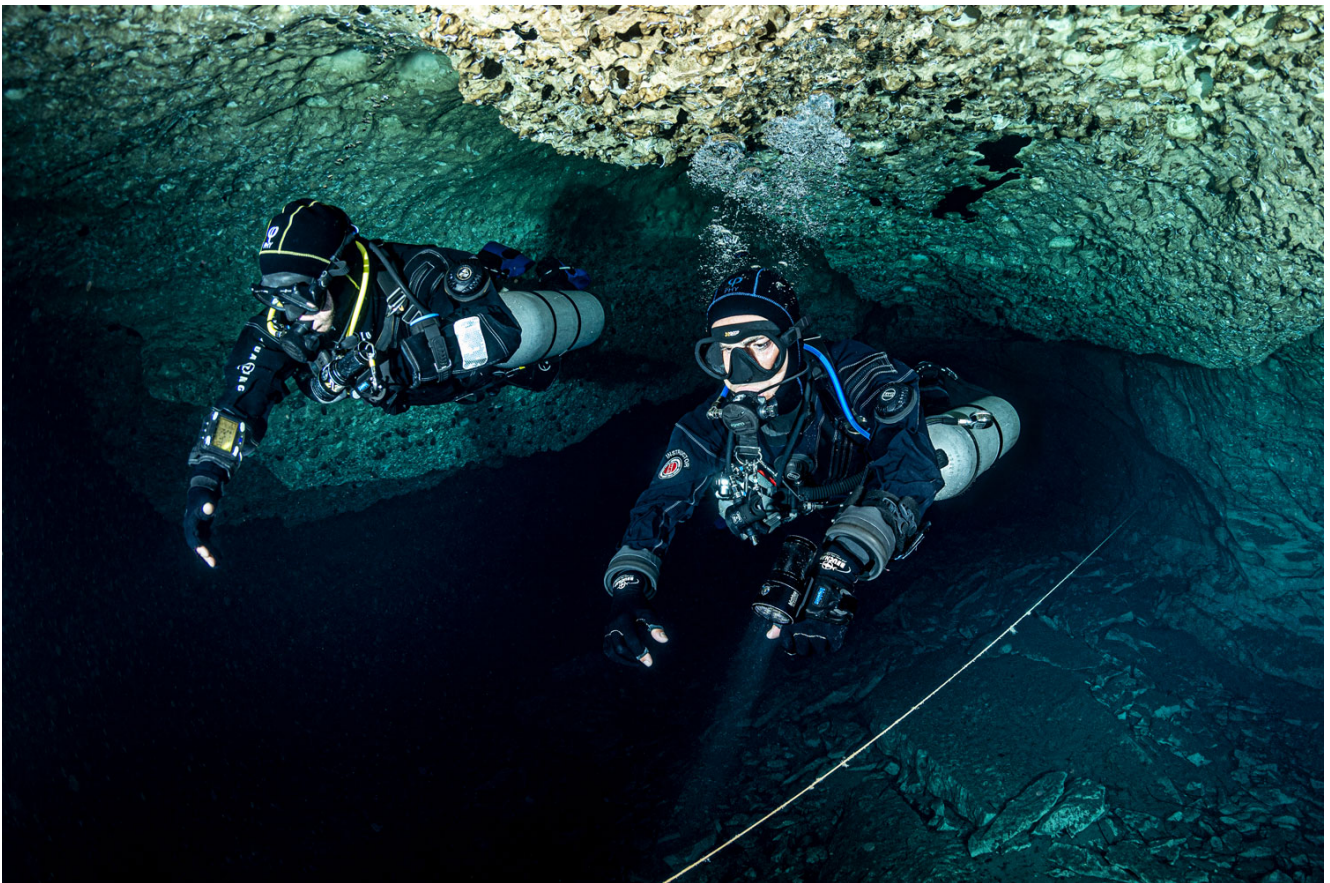
Notre aversion pour les cagoules de plongée est le résultat de comportements étranges - ceux de la cagoule, pas les nôtres. Toutes les cagoules fabriquées sur terre cherchent à emprisonner l'air et à se faufiler sous la jupe de nos masques. En portant des gants (il nous arrive assez souvent de les porter en même temps), il est difficile d'empêcher l'étrange migration de la sangle du masque, et encore plus de retirer cette satanée petite portion de néoprène coincée sous la jupe en silicone du masque.

Mais le comportement le plus inquiétant des cagoules est souvent ignoré par les plongeurs. Nous sommes plus attentifs à d'autres types de préoccupations : nous ne voulons pas ressembler à Marge Simpson, ou nous ne voulons pas ajuster la sangle de notre masque toutes les cinq minutes. Malheureusement, l'une des vilaines tendances des cagoules de plongée est de perturber nos oreilles.



Connaître son ennemie et amie

Une cagoule trop serrée peut-être l'une des causes les plus insidieuses de barotraumatisme. Lorsque l'on plonge, l'eau inonde le conduit auditif, ce qui exerce une pression directe sur l'oreille externe. Lorsque la cagoule est trop serrée, cela peut réduire considérablement voire bloquer la circulation de l'eau vers le conduit auditif. Pire encore, la cagoule peut adhérer parfaitement au pavillon de l'oreille et se comporter comme une ventouse lors de la descente. Au début de la descente, le plongeur peut ne pas remarquer le problème en cours. Il continue d'avoir l'impression d'équilibrer ses deux oreilles. Cependant, le vide est en train de se faire dans un des conduits auditifs, ce qui tire le tympan vers l'extérieur. Si ce cas de figure (similaire à un placage de masque) n'est pas rapidement détecté, il peut endommager les tissus du conduit auditif et le tympan.



Comment éviter ce problème

Une cagoule de plongée doit s'adapter facilement comme un gant. L'eau doit parvenir au canal de l'oreille, l'air doit pouvoir s'échapper. Une vieille astuce qui a fait ses preuves consiste à insérer un doigt dans la cagoule, en pointant vers l'oreille. Cela permet à l'air de s'échapper et à l'eau d'entrer. Autre astuce : si vous êtes de ceux qui aiment brutaliser les cagoules de plongée, vous pouvez percer quelques trous dans la cagoule au niveau des oreilles, puis la recouvrir d'un tissu perméable. Cela favorisera la circulation de l'eau dans le canal auditif, tout en limitant sa propagation à l'intérieur de la zone de confort. Étrangement, la plupart des plongeurs ne percent que le haut de la cagoule : on les perce à l'endroit le moins stratégique. Des choses plus graves arrivent, c'est sûr. J'ai lu sur un forum qu'un plongeur s'interrogeait sur la possibilité d'utiliser des bouchons d'oreille afin d'échapper aux problèmes d'équilibrage qu'il rencontrait habituellement avec sa cagoule de plongée. Cela m'a fait froid dans le dos. Les réponses étaient toutes du même acabit : horreur, panique et inquiétude exprimées en majuscules. Les bouchons d'oreille, en profondeur, peuvent se transformer en balles visant directement les tympan. Oui, je sais,

vous le savez. Cependant, un rappel est toujours utile. Qui sait, vous en avez peut-être besoin.

Les cagoules étanches, dotées d'une valve et d'un inflateur basse pression, ne sont pas près de voir le jour, voire pas du tout. Les masques intégraux ne résoudront pas non plus le problème. Acceptons le fait qu'au cours de la prochaine décennie, de l'eau, oui, de l'eau froide, entrera dans nos cagoules. Parce qu'il le faut. La bonne nouvelle ? Des cagoules chauffantes électriques sont déjà sur le marché.

En savoir plus :

- [Barotraumatisme de l'oreille suite à une plongée dans un lac](#)
 - [Journal d'un cas de barotraumatisme de l'oreille interne](#)
 - [Les oreilles et la plongée](#)
-

En savoir plus :

Vous cherchez à accroître votre niveau de compréhension et de maîtrise de l'équilibrage des oreilles ? DAN Europe est là pour vous aider. Le champion italien d'apnée "No Limits", Andrea Zuccari, s'est associé à DAN Europe pour créer une formation de sensibilisation à l'équilibrage Equaleasy, conçu pour vous permettre de contrôler l'équilibrage des oreilles. Cette formation offre trois niveaux de certification en fonction de votre intérêt et de vos qualifications : élève, instructeur ou formateur d'instructeur Equaleasy. Pour en savoir plus sur la formation, cliquez ici : [Formation Equaleasy](#).

À propos de l'auteur

Membre DAN depuis 1997, Claudio Di Manao est un instructeur de plongée PADI et IANTD. Il est l'auteur d'une série d'ouvrages et de nouvelles sur la plongée, notamment Shamandura Generation, un portrait exaltant de la communauté de plongée à Sharm el Sheik. Il collabore avec des magazines, des radios et des journaux, pour lesquels il écrit et parle sur des sujets qui lui tiennent particulièrement à cœur, comme la sécurité de la plongée, l'environnement marin et les voyages.

Traductrice : [Florine Quirion](#)