

# Equaleasy - Démystifier l'équilibrage de pression des oreilles en plongée

Les études anthropologiques sur l'*Homo subaquaticus* montrent que les membres de cette espèce apprennent rapidement - et à leurs dépens - que leurs oreilles jouent un rôle important lorsqu'ils vont sous l'eau. L'accident subaquatique le plus courant chez cette espèce est le barotraumatisme. Pourtant, lorsqu'il s'agit de créer des mythes, les histoires les plus fantaisistes produites par les membres de cette espèce ne semblent pas tant se rapporter au barotraumatisme qu'à la façon dont les gaz affectent le corps, en particulier le cerveau. Les histoires au sujet de l'équilibrage et de l'hygiène appropriée pour les oreilles et le nez sont plus rares. Est-ce l'évolution à l'œuvre ?

## « De nos jours, les plongeurs sont bien informés ; ils veulent toujours en savoir plus. »

Le Dr Cosimo Muscianisi, spécialiste ORL, médecin de plongée et hyperbare, et plongeur tech passionné, n'en doute pas : "À en juger par leurs questions et par la terminologie qu'ils utilisent, nous rencontrons des plongeurs bien informés lors de réunions et de conférences."

"Malheureusement, nous sommes témoins de certaines mauvaises pratiques, parmi les plongeurs et les non-plongeurs. Par accident, un plongeur peut essayer d'enlever du cérumen en utilisant des outils inappropriés comme des morceaux de cure-dents ou de cotons-tiges. L'insertion profonde de bouchons d'oreille ou des parties en caoutchouc d'écouteurs pourrait nécessiter l'intervention d'un spécialiste de l'oreille pour les retirer."

Il est peu probable qu'un plongeur prudent insère dans son conduit auditif des objets susceptibles d'endommager définitivement son oreille, comme des clés ou des capuchons de stylos. Et pourtant, comme en témoigne le Dr Muscianisi, il existe des personnes qui croient que la minuscule rainure de la baïonnette du capuchon d'un style, comme celle des clés, est adaptée pour enlever le cérumen. En général, les plongeurs ne font pas de telles bêtises. Nous en faisons d'autres.



## La zone grise

Au cours de leur formation initiale, les plongeurs acquièrent généralement quelques notions de physiologie de la plongée. Leurs connaissances s'enrichissent au fur et à mesure qu'ils poursuivent leur formation. Un plongeur certifié débutant aura probablement peur d'enfreindre les règles ; il ne se risquerait pas à plonger avec un rhume ou une sinusite. De plus, parce qu'ils obéissent à la lettre à leur manuel de plongée qui précise qu'un blocage inversé pourrait leur faire bien plus de tort que d'annuler une plongée, les débutants évitent à tout prix d'utiliser des décongestionnants nasaux. Un professionnel de la plongée, en revanche, hésite moins à prendre des dérivés de l'éphédrine ou autres vasoconstricteurs administrés par voie orale pour leur effet durable, en cas de besoin, malgré (et parfois en l'ignorant délibérément) une multitude d'effets secondaires incompatibles avec la plongée.

Forts de leurs connaissances, les professionnels de la plongée sont souvent les plus enclins à faire preuve d'un excès de confiance. Comme tous les plongeurs, débutants ou instructeurs, ils sont fortement tentés de s'auto-diagnostiquer grâce à la fameuse "consultation internet". La plupart des plongeurs, et un nombre encore plus important de non-plongeurs, attribuent généralement une sensation de bouchon dans les oreilles et une audition atténuée à un excès de cérumen, explique le Dr Muscianisi, alors que dans de nombreux cas, il peut s'agir du symptôme d'un problème d'oreille moyenne. Une inflammation négligée de l'oreille moyenne peut entraîner une aggravation des symptômes dans la zone de la mastoïde et de l'oreille moyenne. À l'inverse, dans le cas de démangeaisons comme symptôme principal, l'utilisation non surveillée de gouttes ou de comprimés de corticostéroïdes pourrait entraîner une aggravation si le cas était lié à une infection fongique de l'oreille externe. Dans un cas comme dans l'autre, les conséquences peuvent être graves, comme une atteinte permanente du système auditif ou l'obligation de raccrocher définitivement les palmes.



## Sur le podium

Dans la liste des dix mésaventures subaquatiques les plus courantes, le barotraumatisme conserve sa première place. Il est difficile de trouver un plongeur qui n'en ait jamais souffert. En cas de barotraumatisme, nous savons tous à quoi nous en tenir : à une erreur d'équilibrage, à l'utilisation inconsidérée de décongestionnants, ou le fait de plonger lorsqu'on n'est pas en parfaite santé, avec les symptômes d'un rhume par exemple. Malheureusement, les textes sacrés des formations n'offrent que peu d'éléments pour satisfaire la soif de connaissance des plongeurs à ce sujet. En conséquence, la plupart des plongeurs ne connaissent qu'une ou deux techniques d'équilibrage. Les plus habiles en connaissent trois. Cependant, seule une infime partie des plongeurs serait capable de démontrer la maîtrise d'une seule de ces techniques.

De nombreux plongeurs ignorent qu'égaliser ses oreilles à des profondeurs aussi faibles que dix mètres peut être difficile, voire impossible, sans l'aide du gaz comprimé de son scaphandre autonome. De nombreux plongeurs ignorent qu'égaliser tête en bas, pieds en haut, peut être un défi. Pourtant, nous utilisons constamment nos oreilles, notre nez et notre gorge pour respirer, avaler, parler, sentir et goûter. Mais nous n'en avons pas le contrôle absolu. L'entretien et le contrôle de cette zone du corps sont historiquement le domaine exclusif des chanteurs d'opéra. Malheureusement pour nous, les chanteurs d'opéra n'ont jamais développé de cours d'équilibrage pour les plongeurs. Vous imaginez ? La plupart des plongeurs auraient bien du mal à sortir un Do aigu.

Ceci étant dit, il est temps de découvrir ce que vous savez de l'équilibrage. Vous êtes prêt ? Pincez votre nez et [cliquez ici !](#)

---

## **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 le cours de sensibilisation à l'équilibrage Facil'égalise, conçu pour vous permettre de contrôler l'équilibrage. Ce cours offre trois niveaux de certification en fonction de votre intérêt et de vos qualifications : étudiant Facil'égalise, instructeur ou instructeur formateur. Pour en savoir plus sur le cours, cliquez ici : [Cours Facil'égalise](#).

---

## **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](#)