Êtes-vous prêt?

Les raisons qui poussent à entreprendre la plongée sous-marine varient d'une personne à l'autre. Certains recherchent l'aventure, d'autres un lien avec la vie marine, et d'autres encore à casser leur rythme métro-boulot-dodo et à changer d'atmosphère.

Même si je voudrais me convaincre du contraire, la motivation qui pousse la plupart des plongeurs débutants n'est probablement pas le désir de connaître les meilleures procédures de sécurité. Cette idée n'est toutefois pas totalement absente de leur esprit non plus.

Si la sécurité n'est pas un facteur de motivation clé, quel est donc le meilleur moment pour commencer à s'en informer ?

Recueil d'informations

Nous recevons fréquemment ce type de question car, dans la liste de cours DAN que nous proposons, tout est orienté vers la sécurité de la plongée. L'administration des premiers secours avec oxygène lors d'urgences en plongée, la fourniture de premiers soins pour les pathologies occasionnées par la faune et la flore marines, ou encore l'examen neurologique sur site pour plongeurs, ne sont pas des sujets prioritaires pour les plongeurs qui apprennent seulement à équilibrer leurs oreilles ou à vider leur masque. Ce type de cours est plutôt dirigé aux plongeurs qui ont dépassé ce premier stade d'apprentissage, et les plongeurs se tournent généralement vers ces formations suite à un incident de plongée.

Quel que soit l'organisme de certification qui les dispense, les cours de plongée de loisir enseignent généralement d'importantes compétences liées à la sécurité sous l'eau. Les niveaux débutants forment par exemple les plongeurs à gérer les situations de manque d'air, d'enchevêtrement de l'équipement ou de crampes aux jambes. Dans les niveaux plus avancés, les plongeurs apprennent notamment à s'orienter ou à plonger dans différentes conditions, par exemple de nuit ou à des profondeurs plus importantes.

Ce n'est en général que plus tard que les plongeurs suivent des cours de recherche et récupération du binôme, de gestion d'un plongeur en proie à la panique ou d'évacuation d'urgence. Les éducateurs vous diront qu'en ractionnant les cours en modules plus restreints, les élèves retiennent un plus grand nombre d'informations. En effet, les formations globales ou « tout-en-un » font désormais partie du passé. À présent, il est communément admis que les plongeurs néophytes devraient maîtriser chaque technique apprise avant d'en apprendre de nouvelles, suivant ainsi une formation continue. Ce qui nous ramène à notre question de départ : quel est le meilleur moment pour s'inscrire à un cours sur la sécurité de la plongée ?

Le bon moment pour une formation sur la sécurité de la plongée

De nombreux éducateurs et professionnels dans le secteur de la plongée pensent que les formations de secourisme pour plongeurs représentent le niveau de formation le plus important, et que tout plongeur devrait s'y soumettre. Dans ce type de formation, l'accent n'est plus placé sur le plongeur lui-même, mais sur les autres, et sur la manière d'agir au mieux vis-à-vis de ses compagnons de plongée, tant pendant la plongée qu'en dehors de l'eau.

Ainsi, une fois les techniques de plongée de base maîtrisées, il peut sembler logique de passer aux formations DAN touchant à ce qui « vient après », c'est-à-dire à la gestion des incidents de plongée. Certains plongeurs suivent cette approche traditionnelle. Mais qu'en est-il des plongeurs qui ne vont jamais jusqu'au niveau « Rescue Diver » (plongeur sauveteur)? Est-ce qu'ils plongent uniquement avec des binômes plus qualifiés ? Ou bien continuent-ils à plonger en espérant qu'il ne leur arrivera jamais le

moindre problème?

Bien sûr, aucune de ces deux réponses n’est la bonne. Il incombe aux plongeurs d’être conscients de leurs limites et choisir leur binôme, le type de plongée, le site et les conditions de plongée en fonction de leur propre niveau. Il ne faut pas plonger en ayant peur, mais l’excès d’assurance n’est pas indiqué non plus. Prenez le temps de réfléchir à ce que vous feriez si jamais un incident se produisait. Même si la plongée est considérée comme un sport sûr, le manque de préparation peut augmenter le niveau de risque, pour vous et pour votre binôme.

Tous les plongeurs, même débutants, devraient acquérir une base solide en termes de gestes à effectuer en cas d’urgence de plongée. Les compétences indispensables incluent les techniques de premiers secours et de réanimation de base, l’administration d’oxygène, l’utilisation d’un défibrillateur externe automatisé, la gestion des pathologies occasionnées par la faune et la flore marines, et la réalisation d’un examen neurologique de base chez un plongeur accidenté.

Mais pourquoi apprendre ces techniques alors que l’on est un plongeur débutant? Imaginez le scénario suivant.

Après une longue journée de plongée, vous et votre binôme remballez votre équipement, saluez le groupe et quittez le site de plongée. Vous ne pensez qu’à une chose : prendre un bon repas, puis vous détendre dans un fauteuil confortable. Vous prenez la route après avoir fait une halte à une pompe à essence pour vous acheter une boisson qui vous désaltérera pendant votre trajet d’une durée d’une heure. Au moment du repas, votre épouse remarque chez vous une certaine lenteur, et constate que vous vous frottez l’épaule, comme si elle vous faisait mal. Vous lui expliquez que vous êtes simplement fatigué de vos trois plongées et d’avoir porté les bouteilles entre le centre de gonflage et l’endroit de la mise à l’eau. Vous lui assurez qu’un peu de repos vous remettra d’aplomb.

Votre épouse, qui n’est pas une plongeuse, n’insiste pas davantage et continue à profiter du repas.

Plus tard dans la nuit, vous avez un sommeil agité et vous vous retournez fréquemment dans le lit. Votre épouse vous demande si vous allez vous détendre et finir par vous endormir. Vous lui répondez que vous essayez simplement de trouver une position confortable, qu’elle n’a pas à s’inquiéter, une fois que vous vous endormirez tout ira bien. Bien que vous ne lui en parliez pas, vous constatez que la douleur à l’épaule « suite à avoir porté les bouteilles » ne s’estompe pas.

Vous commencez à vous demander s’il se pourrait que vous souffriez d’une lésion de plongée, mais refusez d’y penser. Vous vous retournez encore et passez la nuit à essayer de trouver le sommeil, en vous réveillant régulièrement sans arriver à trouver une position confortable.

Le lendemain matin, vous vous réveillez un peu sonné de votre nuit agitée, avec toujours la même douleur lancinante à l’épaule. À présent qu’environ 18 heures se sont écoulées depuis votre dernière plongée, vous finissez par admettre, et par avouer à votre épouse, qu’il y a peut-être un problème. Votre épouse vous regarde et répond : « Que fait-on maintenant ? ».

Identification de la MDD

Le rapport annuel de DAN sur la pathologie de décompression, les accidents mortels en plongée et l’étude Project Dive Exploration indique que les symptômes d’une embolie gazeuse artérielle (AGE) sont précoces ; ils apparaissent le plus souvent dans les premières minutes qui suivent la sortie de la plongée. Vous n’avez pas le temps d’avoir de doutes sur la nécessité d’une action immédiate, si toutefois vous avez été formé pour répondre à ce type de symptômes. Les signes et symptômes de la maladie de décompression

(MDD) sont plus tardifs, et peuvent mettre jusqu'à 48 heures avant de se manifester. Ils peuvent être subtils, et même passer inaperçus. En outre, en raison du sentiment de culpabilité souvent associé à la MDD, bon nombre de plongeurs rechignent à admettre l'existence potentielle d'un problème de ce type.

Pourtant, il est facile de trouver de l'aide. Discuter d'un incident sur le site de plongée, où d'autres plongeurs sont disponibles, peut aider une personne accidentée à identifier ses symptômes et à obtenir des soins rapidement.

En cas de réticence du plongeur à reconnaître ses symptômes, ou si ceux-ci apparaissent plus tard, lorsqu'il est déjà de retour chez lui, la situation devient plus problématique, en particulier si les autres membres de la famille ne sont pas des plongeurs. Vos proches ne sauront pas ce qu'ils doivent chercher ni quels soins vous prodiguer. Le préférable serait de respirer de l'oxygène pur, de contacter DAN, puis d'obtenir des soins médicaux immédiats, même si vous avez déjà reçu de l'oxygène médical.

Si votre époux ou épouse n'est pas attiré(e) par la plongée en tant qu'activité, cela ne l'empêche pas de s'informer sur les lésions de plongée et les soins appropriés. Il ou elle serait ainsi à même de vous aider en cas de problème, même si cette aide consiste simplement à vous encourager à appeler DAN. La reconnaissance des symptômes permet de réduire le délai entre leur apparition et le moment où vous recevez une aide médicale. Cette aide précoce pourra avoir un impact non négligeable sur l'évolution de la lésion et sur sa guérison.

Définitions

La pathologie de décompression désigne toute maladie causée par la diminution de la pression ambiante à laquelle est exposé un organisme. La remontée vers la surface en fin de plongée est un bon exemple de cette diminution de la pression.

La pathologie de décompression englobe la maladie de décompression (MDD) et l'embolie gazeuse artérielle (AGE). Selon les connaissances actuelles, la MDD est le résultat de dommages locaux causés par la formation et l'expansion de bulles dans les tissus. Il peut également arriver que des bulles s'introduisent dans la circulation sanguine. L'AGE est le résultat du passage de bulles dans les artères puis dans la circulation pulmonaire, où elles causent des dommages tissulaires.