

Ne laissez rien passer

Lors d'une formation récente se déroulant au Mexique, j'ai rencontré un vieil ami d'Ohio. Cela faisait plus de 25 ans que nous n'avions plus été en contact, mais j'ai vite compris que sa passion pour la plongée spéléologique ne s'était pas érodée. Je ressentais son excitation lorsqu'il me décrivait ses dernières aventures sous-marines à Cozumel. Il m'a expliqué qu'il avait intégré, en tant que bénévole, le conseil de direction de la National Speleological Society (NSS) et de la section spéléologique (Cave Diving Section, CDS) de la NSS, mais que lui et sa femme parvenaient malgré tout à trouver du temps libre pour explorer les grottes terrestres et maritimes.

Bien que ma certification en tant que plongeur spéléologique remonte au début des années 1980, mon niveau d'expérience n'atteindra jamais celui de mon vieil ami et de tant d'autres passionnés qui s'aventurent dans ce monde unique, et néanmoins risqué, que représente l'environnement sous-marin. Je suis toujours convaincu que la plongée spéléo nécessite de l'entraînement, de l'expérience, de l'assurance et une bonne connaissance de son matériel, de son compagnon de plongée et de soi-même. En outre, la plongée spéléo requiert un brevet spécial, et n'est dès lors pas accessible aux plongeurs débutants. Dans ce type de plongée, le moindre détail a son importance. Tout problème mineur doit être identifié rapidement, avant qu'il ne s'aggrave ou déclenche d'autres problèmes.

Les plongeurs loisir ont également une responsabilité envers eux-mêmes et envers leurs compagnons de plongée. Ils se doivent de maintenir leurs compétences à jour, d'approfondir leur formation, d'accroître leur expérience et d'acquérir de l'assurance quant à leurs aptitudes. Ils doivent eux aussi faire attention à chaque détail et identifier de manière précoce les problèmes pouvant survenir avant, pendant et après la plongée. Ils minimiseront ainsi le risque d'incident de plongée.

Détails de la plongée

La plongée en scaphandre se pratique généralement avec d'autres personnes. Plonger à plusieurs ne signifie pas uniquement s'équiper ensemble, sauter à l'eau ensemble et rester groupés sous l'eau. Outre partager une expérience avec ses compagnons de plongée, tout plongeur endosse un rôle de coéquipier en s'assurant que tout se passe pour le mieux pendant l'immersion.

Bien avant de s'immerger et de descendre vers les grottes, le plongeur spéléo vérifie plusieurs fois son équipement et celui de son binôme. Même si la plongée loisir implique que les plongeurs aient toujours un accès direct vers la surface, ceux-ci doivent également s'assurer que tout est en ordre au niveau de leur matériel et de celui de leur binôme avant de se mettre à l'eau.

Avant, pendant et après la plongée

Avant la plongée, accordez une attention particulière aux détails qui peuvent vous paraître évidents ou aux gestes qui sont devenus des automatismes. Vérifiez toute modification que vous avez apportée à votre équipement, y compris les ajustements les plus simples. Même si vous êtes familier avec cet ajustement, il se peut que votre binôme n'en ait pas connaissance et ne sache pas comment le gérer en cas de difficulté.

Une fois arrivé dans l'eau, il est préconisé de refaire une dernière vérification mentale de tous les systèmes, y compris des ordinateurs de plongée, et de contrôler le tout avec son binôme avant de descendre. Pendant la plongée, faites attention à toute modification de l'environnement pouvant entraîner des changements dans la dynamique de la plongée. En effet, si à la surface les conditions semblent idéales, celles-ci peuvent rapidement se détériorer au cours de la plongée. Le courant, les conditions météorologiques et la visibilité sont autant de facteurs ayant un impact direct sur la plongée. Toute

modification de ces facteurs peut entraîner des difficultés auxquelles votre binôme peut ne pas être préparé.

Votre vigilance est également de mise après avoir rincé et rangé votre équipement. Faites attention aux signes que vous envoie votre corps et demandez à votre binôme comment il se sent après la plongée. Vous ne devez pas dramatiser, mais si quelque chose vous semble anormal ou si vous ressentez un inconfort, ne le gardez pas pour vous. Vous devez être conscient que les accidents de plongée arrivent, même s'ils sont rares, et vous ne devez pas vous sentir coupable en cas de problème.

Identification précoce des symptômes

Pour les plongeurs, les symptômes de la maladie de décompression (MDD) sont souvent vagues. Ils passent souvent inaperçus, sont ignorés ou encore attribués à une autre cause que la plongée. C'est pourquoi les traitements sont rarement immédiats. Les symptômes les plus courants de la MDD doivent être connus des plongeurs. Il peut s'agir d'altérations de la peau, d'engourdissement, de picotements, de douleurs, de vertiges ou encore de difficultés à marcher. Les plongeurs doivent également savoir comment réagir face à ces symptômes. Le premier numéro à composer est celui de la ligne d'urgence de DAN accessible 24 heures sur 24, tous les jours de l'année. Des médecins DAN sont disponibles pour répondre à vos questions, vous fournir des recommandations concernant vos symptômes et vous guider vers l'établissement de soins le plus approprié. Vous pouvez également suivre des formations DAN afin d'apprendre comment réagir en cas d'accident de plongée.

Évaluation des lésions

Le cours DAN On-Site Neurological Assessment for Divers (Examen neurologique sur site pour plongeurs), par exemple, vous apprend à recueillir les informations essentielles en cas d'accident de plongée impliquant potentiellement un déficit neurologique. Un trouble neurologique est observé dans environ deux tiers des cas de MDD. Ce cours met l'accent sur les informations à fournir aux services médicaux d'urgence et aux médecins en charge. Les informations recueillies pendant un examen neurologique peuvent permettre au médecin de comprendre l'étendue de la lésion et son évolution pendant la durée du transport du plongeur accidenté depuis le site de plongée jusqu'à l'établissement de soins définitifs. La réalisation d'un examen neurologique permet également de démontrer au plongeur la nécessité de l'administration immédiate d'oxygène et de la réalisation d'un examen complémentaire par un médecin.

Apprendre de ses erreurs

Après chaque sortie de l'eau, les plongeurs spéléo prennent le temps de discuter du déroulement de leur plongée, en plaçant un accent particulier sur ce qui ne s'est pas passé comme prévu, afin d'y remédier à la prochaine plongée. Ce comportement est également valable pour les plongeurs loisir. Trop souvent, l'impatience de parler de toutes les belles choses aperçues en plongée leur fait oublier l'importance de discuter avec leurs compagnons de plongée des choses qu'ils pourraient améliorer. Il peut s'agir d'éléments simples, mais néanmoins importants tant pour le plongeur que pour l'environnement sous-marin, comme le fait d'éviter que son manomètre ne traîne le long du récif corallien et ne l'abîme. Une fois la plongée terminée, pensez à discuter avec votre binôme des façons d'améliorer votre prochaine plongée. Souvenez-vous des trois vérifications suivantes : vous-même, votre équipement et votre binôme.