

# Observer le monde sous-marin, en toute sécurité

Que ce soit dans l'eau ou en dehors, l'éducation à la sécurité constitue un fabuleux outil pour développer des comportements corrects et responsables, individuellement ou en groupe, en vue d'identifier les risques potentiels et d'éviter les accidents dès le plus jeune âge.

Le plongeur est avant tout à la recherche de frissons : cette possibilité qu'offre l'eau de flotter dans le vide, comme si l'on volait, d'interagir avec les poissons et autres créatures marines fascinantes, d'admirer des couleurs et des reflets sans cesse changeants. Le monde sous-marin offre une perspective unique et privilégiée, dont même les enfants et adolescents peuvent tirer un apprentissage.

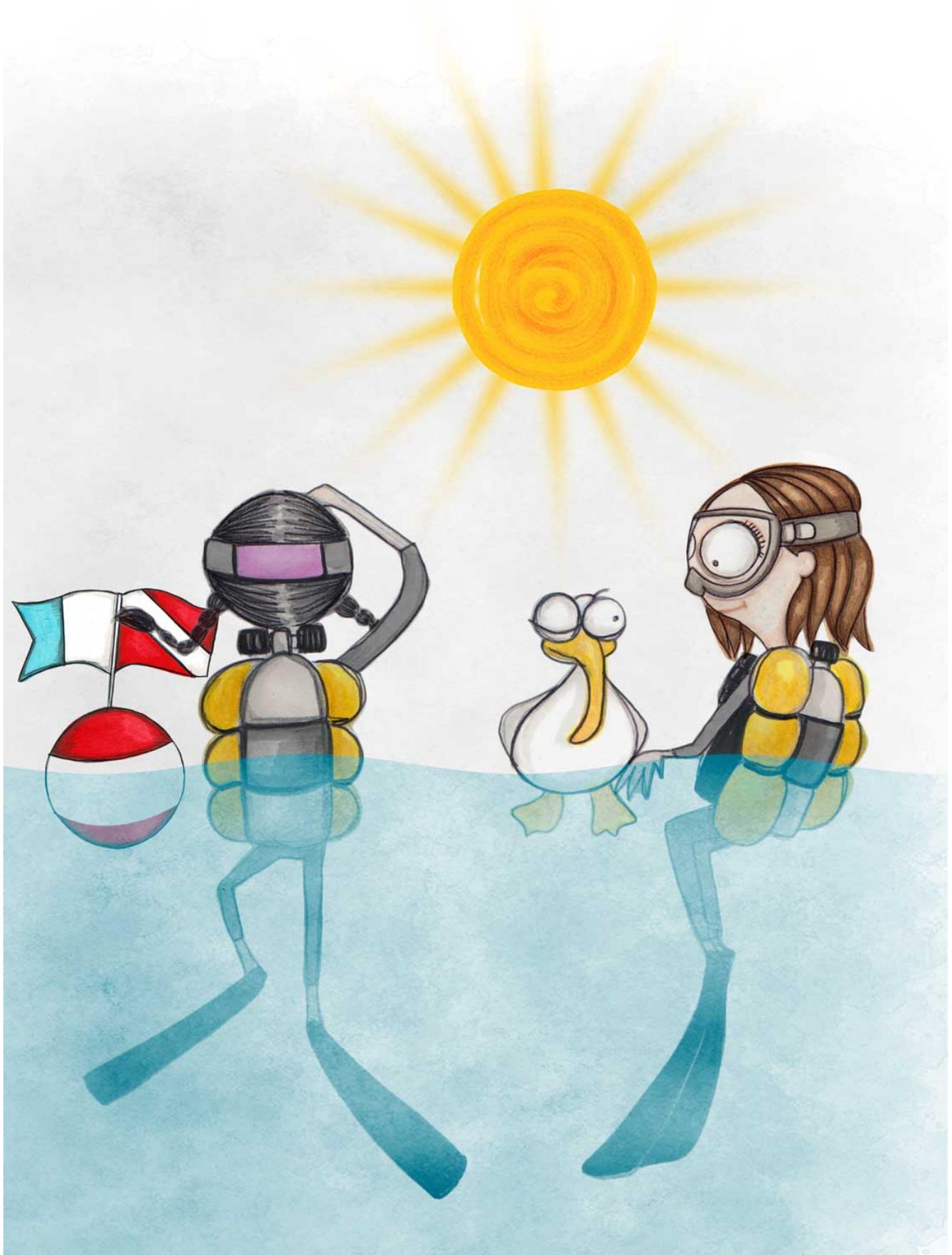
## Jeunes plongeurs : caractéristiques

En général, les enfants sont très à l'aise dans l'eau et jouissent d'une bonne santé - deux aspects essentiels à la sécurité des activités de plongée sous-marine. Ils brûlent beaucoup de calories, et cette production de chaleur augmente leur tolérance au froid. Cela dit, lorsqu'ils commencent à avoir froid, ils perdent leur chaleur corporelle beaucoup plus rapidement que les adultes. Sans une isolation thermique appropriée, ils sont dès lors plus propices à l'hypothermie. Par ailleurs, leur trompe d'Eustache est plus petite et ne draine pas complètement les liquides externes, signifiant qu'ils sont plus sujets aux infections auriculaires.

Mais l'aspect le plus important à prendre en compte chez les jeunes plongeurs est sans doute l'aspect psychologique et cognitif. Il faut garder à l'esprit que les enfants ne sont pas de petits adultes, et qu'ils sont en pleine croissance, tant sur le plan physique que psychologique. Cela s'applique également à leur capacité à suivre les adultes et à assimiler leurs enseignements, à concevoir les risques invisibles, et à gérer des situations stressantes.

La plupart des organismes de plongée proposent des programmes de formation s'adressant aux enfants à partir de 8, 10 ou 12 ans. Ces cours prennent en compte les défis physiques, physiologiques et psychologiques auxquels ils sont confrontés, proposent un équipement et des techniques appropriés, établissent des limites spécifiques, et imposent une supervision adulte stricte.

Divers Alert Network (DAN) est fort d'une expérience de trente ans d'aide et de conseils aux plongeurs, quel que soit leur âge. Ci-après, nous allons vous détailler une liste de règles ou de simples recommandations vous permettant de plonger ensemble, enfants et « séniors », en toute sécurité.



## **Aptitude à la plongée pour les plus jeunes : les bases**

Voici quelques aspects auxquels le moniteur devra penser lors de l'évaluation d'un jeune aspirant à la plongée :

- Maturité psychologique : calme et rationnel, l'enfant n'est pas sujet à des débordements émotionnels et ne perd pas ses moyens dans de nouvelles situations. L'enfant comprend la notion de risque.
- Maturité pédagogique : l'enfant est capable d'apprendre de façon autonome et de suivre la partie théorique du cours. L'enfant pose des questions et est capable de mettre en pratique les informations assimilées.
- Maturité physique : l'enfant sait nager et se sent à l'aise dans l'eau. Dans le commerce, il est difficile de trouver du matériel de plongée adapté aux plus jeunes. Les enfants doivent donc être physiquement en mesure d'utiliser de façon sûre et appropriée le matériel disponible, quel qu'il soit.
- Envie de plonger : l'envie doit venir de l'enfant, non du parent. Quelle version préféreriez-vous : un père qui demande au moniteur d'apprendre à son enfant à plonger, ou un enfant qui demande au moniteur de lui apprendre à plonger, comme son papa ?
- Aptitude médicale : l'asthme, l'obésité grave, l'hyperactivité et le TDAH (troubles du déficit de l'attention et hyperactivité) sont généralement incompatibles avec la plongée. Il est toujours judicieux de parler des projets de plongée avec un médecin spécialisé en médecine de la plongée.

## Les 10 règles d'or de la plongée récréative

1. Suivre des cours de plongée, une formation aux premiers soins de base (BLS - Basic Life Support), une formation aux premiers soins avec oxygène médical, et des cours de mise à niveau donnés par des instructeurs qualifiés.
2. Passer un examen médical de plongée annuel (et après chaque maladie ou accident ou en cas de prise de médicaments).
3. Rester hydraté en buvant régulièrement de l'eau ou des solutions de réhydratation par voie orale. Éviter l'alcool et l'effort physique intense avant et après la plongée.
4. Toujours vérifier le bon état de fonctionnement de son propre équipement et de celui de son binôme. S'assurer que l'équipement porté convient à la plongée planifiée.
5. Porter un gilet de stabilisation, deux détendeurs, un manomètre, un profondimètre et un couteau. Même en cas d'utilisation d'un ordinateur de plongée, emporter un profondimètre, une montre et les tables de plongée.
6. Toujours plonger lorsque les conditions météorologiques et maritimes sont favorables, avec la présence d'une aide adéquate en surface, et accompagné d'un binôme. Utiliser un parachute de palier.
7. Plonger dans les limites de son brevet. Éviter les profils en yo-yo et veiller à ne jamais retenir sa respiration pendant la remontée.
8. Remonter à une vitesse maximum de 9-10 m par minute, suivre les modèles de décompression les plus récents, et sélectionner sur l'ordinateur les paramètres de décompression les plus stricts.
9. En cas de suspicion d'une maladie de décompression (MDD) chez un plongeur, immédiatement lui administrer de l'oxygène à 100 % à l'aide d'un détendeur approprié, pendant la durée nécessaire. Ne pas tenter de réaliser une procédure de recompression dans l'eau. Appeler DAN !
10. Avant de prendre l'avion, suivre les recommandations de DAN : observer un délai d'au moins 12 heures après une plongée unitaire, et d'au moins 24 heures après des plongées répétitives et/ou après une plongée avec paliers.

Recommandations additionnelles :

- S'assurer que la trousse de premiers secours et que le kit oxygène sont facilement disponibles.
- L'apparition de symptômes (même tardive) après une plongée requiert l'activation immédiate des secours médicaux spécialisés. Appeler DAN !

## Déshydratation et plongée

L'eau est indispensable à la vie : nous sommes composés de 70 % d'eau ! La perte d'une quantité d'eau supérieure à celle absorbée favorise la déshydratation, qui peut engendrer des troubles tels que : mal de tête, irritabilité, confusion, fatigue et spasmes musculaires.

S'il est important pour tout un chacun de rester hydraté, c'est encore plus vrai pour les plongeurs. En effet, pendant une plongée, l'organisme doit être pleinement efficace, et tous les organes (qui sont en grande partie composés d'eau), doivent fonctionner à la perfection.

### **Voici quelques facteurs favorisant de la déshydratation :**

#### - Soleil, chaleur, transpiration

De nombreux plongeurs se rendent dans des pays tropicaux, où le climat est chaud, ensoleillé, et parfois humide. Ces conditions favorisent la transpiration, c.-à-d. la perte de liquides et donc la déshydratation. En cas de coup de soleil, la perte de liquides est encore plus rapide. En effet, lors d'un coup de soleil, la peau devient rouge et chaude. L'organisme réagit en envoyant des liquides vers la peau. Le soleil et le vent provoquent une évaporation de ces liquides, augmentant encore la déshydratation.

#### - Eau de mer

À la plage, lorsqu'on sort de l'eau et qu'on se sèche, quelques cristaux de sel demeurent sur la peau. Ces cristaux absorbent et retiennent les molécules d'eau, qui s'évaporent ensuite sous l'effet du soleil et du vent, augmentant une fois de plus l'hydratation.

#### - Plongées

Même si la combinaison humide nous tient chaud dans l'eau, elle nous fait transpirer si on la porte trop longtemps à la surface. Enfin, l'air des bouteilles de plongée est sec, et nos poumons doivent l'humidifier, ce qui augmente la perte liquidienne.



### **Comment prévenir la déshydratation :**

- La mesure la plus facile consiste à boire beaucoup, beaucoup d'eau.
- Se protéger du soleil et des coups de soleil.
- S'il fait chaud, n'enfiler sa combinaison humide qu'au moment de la mise à l'eau.
- À la fin de chaque plongée, se rincer à l'eau fraîche pour éliminer le sel sur la peau.

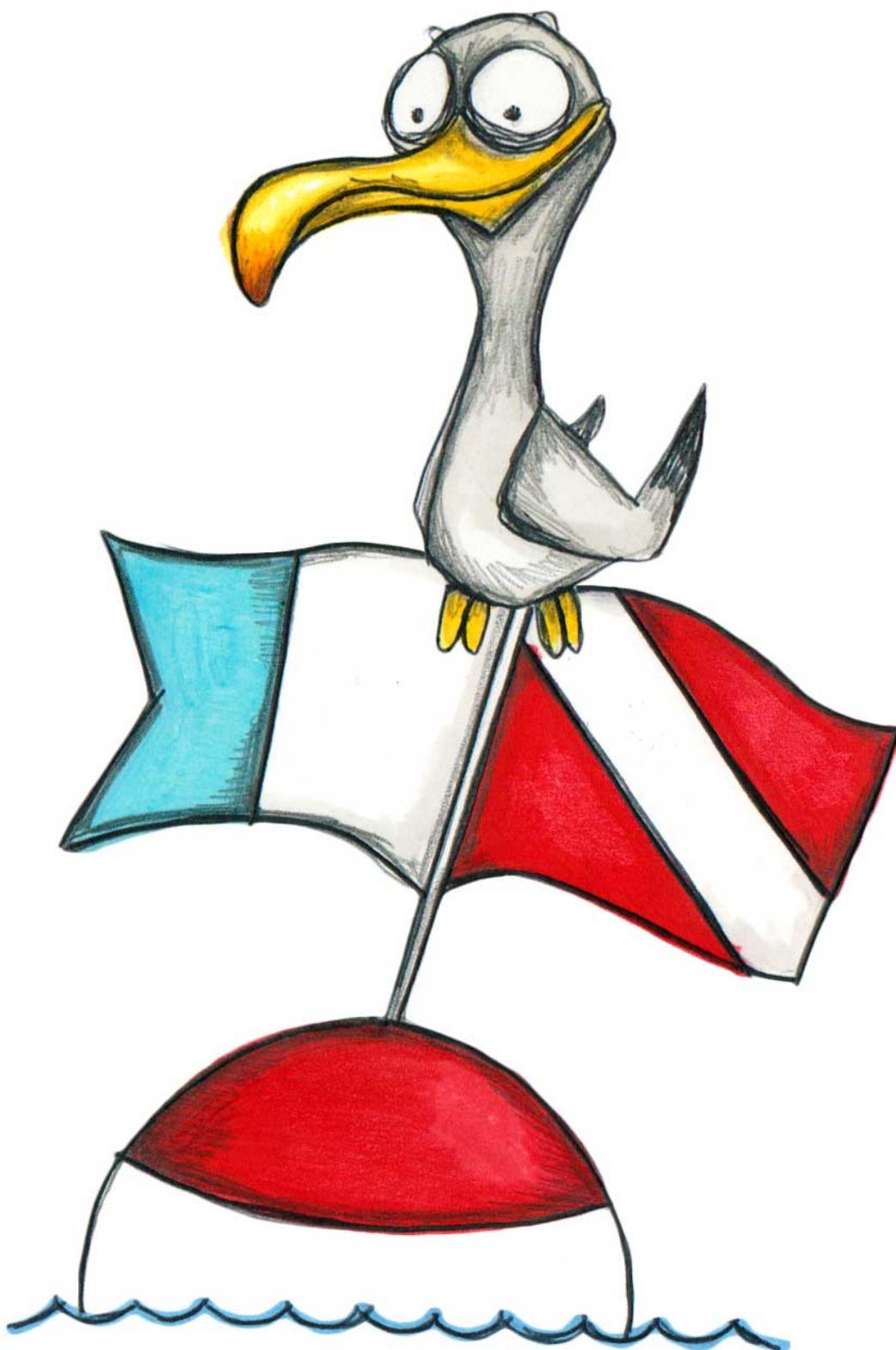
### **Attention au drapeau**

Un drapeau de plongée, ou pavillon Alfa, constitue un signal d'avertissement et de protection. Il est utilisé dans l'eau pour indiquer la présence d'un plongeur en dessous, de telle sorte que les bateaux, surfeurs, etc., sachent qu'ils doivent se maintenir à une distance de sécurité et ralentir. Le drapeau peut être bleu et blanc, divisé verticalement en son milieu (Alfa), ou rouge avec une bande diagonale blanche.

Il est important, pour tout navigateur, de reconnaître le drapeau de plongée afin d'éviter les accidents. Les bateaux doivent se maintenir à une distance d'au moins **100 m** du drapeau, qui peut être soit attaché à une bouée, soit hissé sur un bateau, et doit être clairement visible depuis toutes les directions.

Les plongeurs ont également leur part de responsabilité dans la prévention des accidents : ils doivent rester le plus près possible du drapeau (dans un rayon de 50 m) et le plus loin possible de toute embarcation. Même si les sons sous l'eau sont « étouffés », les bateaux à moteur s'entendent depuis une distance relativement importante. En revanche, d'autres embarcations, comme les bateaux à voile, sont

extrêmement silencieuses.



## Jeunes plongeurs, êtes-vous prêts à vous immerger ?

Le plus important chez un enfant est son désir réel de plonger. C'est ensuite au moniteur d'évaluer son aptitude à la plongée, une décision qui est prise en accord avec les parents, et en fonction de l'aisance sous l'eau.

### Souvenez-vous :

- À la surface, protégez-vous du soleil en utilisant de la crème solaire, des lunettes de soleil et des visières, restez à l'ombre pendant les heures plus chaudes, buvez beaucoup d'eau et restez hydraté !
- Dans l'eau, plongez toujours dans les limites de votre brevet, et toujours avec un moniteur ou un parent breveté. Lorsque vous plongez en scaphandre, ne retenez jamais votre respiration !

En conclusion, considérons chaque plongée comme un cadeau, une expérience éducative, et une belle opportunité. Prenons tous les contretemps comme des occasions données d'analyser avec notre binôme les différentes réponses, possibilités et stratégies de prévention.

Bon amusement !

---

## Bibliographie

*DAN the Safety Man, Beach Safety Tips.* DAN Staff ([www.diversalertnetwork.org/files/dsm.pdf](http://www.diversalertnetwork.org/files/dsm.pdf))

*Children and Diving - What are the real concerns?* Matías Nochetto, M.D. (Alert Diver — Q4 Fall 2015)

*Linee guida per la sicurezza dei bambini* - DAN Staff ([www.alertdiver.eu](http://www.alertdiver.eu))

*Rendere la subacquea sicura e divertente per i bambini* - DAN Staff ([www.alertdiver.eu](http://www.alertdiver.eu))

*Sicurezza in immersione: non è per caso* - Dan Orr

---

## À propos de l'auteur

Cristian Pellegrini est un spécialiste marketing et communication chez DAN (Divers Alert Network) Europe. Il est également éditeur de l'AlertDiver.eu, le magazine en ligne international qui promeut la mission de DAN. Passionné de plongée, il aime lorsque l'enfant qui sommeille en lui prend le dessus, libère son esprit créatif et se met à jouer avec les mots, les visuels, ou encore les poissons-perroquets.

---

Ce texte est un extrait de la publication « Com'è profondo il mare », insérée dans la série « Collana del FARO » publiée par l'[Istituto per l'Ambiente e l'Educazione Scholè Futuro Onlus](#), en collaboration avec [il Pianeta Azzurro](#) et DAN Europe dans le cadre du projet [Scuola d'aMare](#). Cette série comprend

des textes simples, faciles à lire et à utiliser, sur d'importantes questions sociales et environnementales.

Texte : Stefano Moretto, Mario Salomone, Massimo Boyer, Claudio Di Manao, Cristian Pellegrini.

Conception graphique, illustrations et mise en page : Francesca Scoccia.