

# Préparation à la saison de plongée

Chaque plongeur a son propre style. Notre individualité fait de nous ce que nous sommes : nous gagnons chacun notre vie à notre façon et apprécions différents types d'activités, de musique, d'art et de loisirs. Mais si nous voulons participer à des activités de plongée en toute sécurité, nous devons suivre une voie commune.

Cette voie est destinée à assurer la sécurité de chacun. Admettons toutefois qu'il nous arrive à tous de relâcher notre vigilance vis-à-vis de cette sécurité à un moment ou un autre :

« Je l'ai toujours fait de cette façon. »

« Je n'ai pas le temps pour ça. »

« Il ne m'arrive jamais rien. »

« Fais comme moi, et il ne t'arrivera rien. »

« Ne t'inquiète pas, il y aura toujours bien quelqu'un qui en a un/une de rechange (une sangle, une rondelle, un joint torique, etc.). »

Les excuses pour s'écarter des règles de sécurité foisonnent. Mais il n'y a qu'une façon de se préparer pour une saison de plongée en toute sécurité : il faut connaître ses capacités, connaître son équipement, respecter les règles, rester dans les limites de son niveau de formation et prendre son temps, ne pas vouloir aller trop vite.

C'est grâce à de telles précautions visant à minimiser les risques que les accidents de plongée comme la maladie de décompression (MDD) sont rares. D'autres types d'accidents, comme les barotraumatismes des sinus et des oreilles, surviennent beaucoup plus fréquemment chez les plongeurs débutants ou occasionnels. Notons par ailleurs que la faible incidence d'accidents peut inciter à baisser l'attention et à faire preuve d'imprudence.

La vérité concernant les accidents de plongée est la suivante : lorsqu'un certain nombre de circonstances sont réunies (manque d'expérience, négligence, précipitation ou le fait de suivre la foule « aveuglement »), le risque d'accident est plus élevé. Ce risque est réduit lorsque les règles de sécurité éprouvées sont respectées.

Examinons les appels d'assistance suivants reçus par DAN .

## **Hannetons et chenilles processionnaires**

Cette anecdote concerne l'entretien du détendeur avant la nouvelle saison de plongée.

Pour la première plongée, on fait parfois tout de façon précipitée : louer une bouteille, monter sur le bateau, s'équiper, ouvrir la robinetterie et sauter à l'eau. Et avaler un hanneton qui vous bouche une bronche.

C'est ce qui est arrivé à un plongeur : l'hanneton était heureusement mort, mais il était bel et bien coincé, et a dû être extrait sous anesthésie.

Imaginez à présent la surprise d'un autre plongeur qui, après s'être équipé pour la première plongée de la saison, inspire dans son détendeur et a soudainement une sensation de brûlure à l'arrière de sa gorge ainsi que des picotements à la langue. En cause : une chenille processionnaire qui s'était infiltrée dans son détendeur pendant l'hiver pour y mourir. Avant sa plongée, le plongeur a simplement respiré dans son

détendeur sans prendre la peine de l'examiner. Il existe pourtant une « purge rapide » pouvant être utilisée à cet effet : lorsque le détendeur est resté « au repos » pendant un certain temps, il suffit de le purger dans la main ou dans un chiffon afin d'éliminer les saletés avant de respirer dedans.

### **La « surprise du débutant »**

Un placage de masque peut arriver à n'importe qui, mais se produit plus souvent chez les plongeurs débutants ou occasionnels. Il s'agit d'un incident imprévisible pouvant survenir même si le plongeur respire correctement, souffle par le nez et équilibre ses sinus comme il se doit.

Néanmoins, il est surprenant de constater le nombre de plongeurs qui, du fait de leur manque d'expérience ou de leur impatience, omettent de souffler dans leur masque pendant la descente. Même les plongeurs les plus chevronnés peuvent subir un placage de masque s'ils changent de masque ou empruntent un masque ayant un volume plus petit que leur masque habituel.

Voici une description type fournie par un plongeur appelant la ligne d'assistance de DAN :

« J'ai des points rouges autour des yeux, j'ai les yeux gonflés et le blanc de mes yeux a une couleur rouge sang. Que dois-je faire ? Puis-je tout de même plonger demain ? »

La réponse courte est « oui », mais il est plus prudent de patienter un peu avant la prochaine plongée. Si le plongeur s'était un peu moins précipité pendant la descente et avait passé en revue sa check-list mentale, il aurait pu prévenir cet incident dont l'effet est parfois encore plus spectaculaire le lendemain.

### **Vérification entre binômes**

Nous avons récemment reçu un appel concernant un accident évitable qui s'est produit durant la mini-saison. Il s'agissait d'un plongeur extrêmement compétent qui avait maintenu son équipement à jour, jouissait d'une bonne santé et était impatient d'entamer sa première plongée de la saison. Il n'avait plus plongé depuis plusieurs mois.

À la première plongée, il voulait être le premier à se mettre à l'eau et à pêcher un homard. Il s'est équipé en quatrième vitesse pour arriver le premier sur le site de plongée d'une profondeur de seulement 4 mètres.

Pressé de se retrouver dans l'eau, il a décidé de sauter avant d'enfiler ses palmes et de mettre son détendeur en bouche. Il était néanmoins trop lesté et a directement coulé au fond. Il s'est alors empressé de mettre son détendeur en bouche et d'inspirer, mais il avait oublié d'ouvrir le robinet de sa bouteille. Ses compagnons l'ont trouvé gisant sur le fond quelques minutes plus tard, mais n'ont pas été à même de le ranimer. Comme la plupart des accidents de plongée, celui-ci aurait facilement pu être évité. On n'est jamais trop compétent quand il est question de vérifier l'équipement de son binôme.

### **« Quand puis-je reprendre la plongée ? »**

La basse saison, généralement en hiver, est l'occasion d'effectuer toute intervention chirurgicale requise ou souhaitée avant la reprise de la plongée. Parmi les interventions les plus fréquentes qui constituent une contreindication à la plongée, citons le LASIK (kératomileusie in situ au laser, une forme de chirurgie oculaire réfractive au laser), la rhinoplastie (ou chirurgie esthétique du nez), l'abdominoplastie (ou chirurgie esthétique du ventre), ou encore la chirurgie endoscopique du sinus frontal. Ces interventions sont à l'origine d'une question fréquemment posée à DAN avant le début de la nouvelle saison : « Quand puis-je reprendre la plongée ? »

Voici la réponse communément donnée : vous pouvez plonger lorsque votre médecin vous permet de reprendre toutes vos activités et que vous êtes en mesure de participer à nouveau sans problème à ces activités.

### **Réalisation d'un auto-examen**

À mesure que les plongeurs prennent de l'âge, ils sont plus susceptibles de développer certaines maladies, parmi lesquelles les maladies cardiovasculaires. Ne faisons pas de détour : si vous êtes un homme de plus de 40 ans ou une femme de plus de 50 ans, que vous présentez des facteurs de risque comme de l'hypertension (tension sanguine élevée), un diabète ou un taux de cholestérol élevé, ou encore que vous fumez ou avez des antécédents familiaux de maladie cardiaque, vous devez passer une visite médicale.

Est-il possible de maintenir à cet âge la même forme que 20 ou 25 ans auparavant ? Pour certains, la réponse est oui, mais pour d'autres ce n'est pas le cas. Toutefois, une réponse par la négative ne signifie pas la fin des activités de plongée. Elle peut simplement signifier que la personne doit changer sa façon de plonger. Par exemple, qu'elle doit tester son endurance avant chaque plongée, ou qu'elle doit simplement assumer moins de responsabilités pendant la plongée, et penser à sa propre sécurité avant tout.

La question de l'aptitude à la plongée fait appel au sens commun. La plongée nous met à l'épreuve, en particulier si nous n'y sommes pas préparés.

Nous terminerons avec une suggestion relative au comportement à adopter en vue d'augmenter la sécurité de la plongée et de réduire le risque. En plongée, chaque plongeur peut avoir son propre style, ses propres couleurs et sa propre taille. Néanmoins, tous les plongeurs doivent adopter une attitude commune, qui consiste à faire les choses correctement.

Rappelons-nous de nous poser les questions suivantes : « Cette plongée est-elle adaptée à mon niveau de formation et à mon équipement ? Quelle est ma responsabilité envers mon binôme et mon groupe de plongée ? Que dois-je faire afin de profiter au mieux de chaque plongée ? »

Essayez d'y penser chaque fois que vous vous équipez, ou chaque fois que quelqu'un vous interroge au sujet de la plongée et de la sécurité. DAN souhaite que vous profitiez de la plongée de loisir le plus longtemps possible.