Trousse de premiers secours

Au sein du département de formation DAN, nous entendons souvent des récits de plongeurs qui se lamentent de n'avoir pas pris quelques minutes en plus pour vérifier leur matériel de sécurité au préalable.

N'attendez pas une sortie plongée pour vérifier votre équipement et votre matériel de premiers secours. Ils requièrent en effet une vérification régulière. Maintenez un journal des dates d'expiration et des dates d'entretien du matériel. En consacrant quelques minutes chaque semaine, voire chaque mois, à la création et la mise à jour d'une simple liste de contrôle des différents composants jetables et non jetables de votre matériel, vous pourrez éviter des problèmes liés à un oubli ou à un manque de préparation.

Dans la section Coup d'oeil sur les incidents de ce numéro, un médecin DAN se penche sur les procédures de soin des lésions courantes liées aux organismes marins (coupures, égratignures…). Les cours DAN abordent ces soins plus en profondeur, au travers d'une partie théorique et d'une partie pratique. Les deux sont nécessaires pour apprendre à gérer différents types de situations et pour éviter que des lésions graves, voire mortelles, ne s'empirent.

La trousse de premiers secours du plongeur
De quoi avez-vous besoin ? Et comment pouvez-vous vous assurer que les différents composants soient prêts et en bonne condition lorsque vous en aurez besoin ?

Commençons par une trousse de premiers secours de plongée basique. Les composants de base de la trousse de premiers secours DAN sont détaillés dans le tableau ci-après.

Pansements
Vous remarquerez que les différents composants sont regroupés en modules ou en paquets afin de trouver immédiatement ce dont vous avez besoin. Par exemple, le module Stop Bleeding (arrêt de l'hémorragie) contient le matériel nécessaire pour maîtriser un saignement : des gants pour la protection du sauveteur, des compresses de gaze de 10×10 cm et 5×5 cm, un rouleau de gaze et d'autres éléments permettant d'appliquer une pression directe.

Saviez-vous que la gaze stérile et les autres pansements stériles avaient une date d'expiration ? Le fabricant ne peut pas garantir la stérilité des composants dans des emballages fermés après la date d'expiration. Il est important d'utiliser des pansements propres et stériles afin d'éviter une infection. Une vérification régulière de ces éléments est donc essentielle.

Médicaments et solutions nettoyantes
Préparez un sac contenant des médicaments et d'autres fournitures telles qu'une solution saline ou de peroxyde d'hydrogène. Le sac doit contenir les éléments suivants : des analgésiques sans ordonnance comme de l'ibuprofène ou du paracétamol, une crème antibiotique, un anti diarrhéique comme le lopéramide et des antiacides.

Dressez régulièrement un inventaire de ces éléments afin d'éviter qu'il n'en manque ou que leur date d'expiration ne soit dépassée. Assurez-vous que votre trousse contient également une quantité suffisante d'acide acétique (vinaigre de table) pour neutraliser les envenimations provoquées par certains organismes marins, ainsi qu'une solution saline stérile ou une solution aqueuse stérile pour le rinçage et le nettoyage des plaies.

Désinfection après usage
Certains éléments peuvent être nettoyés et réutilisés. C'est par exemple le cas des attelles flexibles, des

seringues de 20 ml munies d'un embout cathéter (pour le rinçage des plaies) et des masques de réanimation oronasaux DAN. Assurez-vous de savoir comment désinfecter chacun de ces éléments correctement avant de les réutiliser.

Parmi les nombreuses solutions désinfectantes disponibles dans le commerce, certaines sont plus efficaces que d'autres. De nombreuses personnes utilisent une solution d'eau de javel à 10 %. Faites-y tremper les éléments à désinfecter pendant cinq minutes, puis rincez-les à l'eau claire. Laissez-les ensuite sécher à l'air libre. N'essayez pas de désinfecter et de réutiliser des accessoires jetables.

L'équipement « lourd »

Si une trousse de premiers secours est essentielle, l'équipement à oxygène et le défibrillateur externe automatisé (DEA) le sont tout autant. Dans les cours DAN, nous conseillons toujours de vérifier cet équipement avant une sortie plongée.

Unité à oxygène

Souvent, après ouverture, le masque à inhalation (non-rebreather) de l'unité à oxygène est remballé « vite fait bien fait ». Certains tuyaux ou détendeurs sont parfois manquants et la bouteille d'oxygène est vide ou presque. Dans certains cas, on peut également constater que le détendeur et l'inhalateur n'ont jamais été entretenus, ou qu'ils ne l'ont plus été depuis plusieurs années.

Le fabricant des unités à oxygène DAN recommande de réaliser un entretien de l'équipement tous les deux ans. Vous trouverez une liste des centres d'entretien agréés aux États-Unis dans la section consacrée aux ressources oxygène du site web de DAN Amérique (http://www.diversalertnetwork.org/training/oxygen/repair.asp).
Sur le site web DAN Amérique, cliquez sur « Training & Education », puis sur « Oxygen Resources ». Faites remplir vos bouteilles d'oxygène par un fournisseur de gaz médical. Aux États-Unis, le Secrétariat aux produits alimentaires et pharmaceutiques a publié certaines directives concernant le remplissage des bouteilles de gaz médical. Par exemple, les bouteilles d'oxygène portant une marque indiquant qu'elles sont réservées à un usage médical ne peuvent être remplies qu'à l'aide d'oxygène médical. En outre, les fournisseurs de gaz sont tenus d'effectuer une vérification de la bouteille avant le remplissage.

Une fois prêt pour le remplissage, l'oxygène est généralement préparé en lots et testé. Chaque bouteille est poinçonnée afin qu'y figurent le numéro de lot et la date d'expiration du gaz. La plupart des fournisseurs de gaz échangent les bouteilles vides contre des bouteilles remplies en raison du temps que prend le remplissage.

Toutefois, les unités à oxygène DAN n'utilisant pas des bouteilles de taille standard, préparez-vous à devoir laisser votre bouteille chez le fournisseur et à venir la rechercher ultérieurement. Il est rare que les fournisseurs remplissent votre bouteille immédiatement et que vous puissiez la reprendre le jour même.

Défibrillateur externe automatique

Les défibrillateurs externes automatiques (DEA) deviennent de plus en plus courants dans le monde. L'unité DEA doit être vérifiée régulièrement afin de vérifier son bon fonctionnement et de s'assurer qu'aucune pièce ne manque. Vérifiez la date d'expiration des électrodes et assurez-vous de disposer d'outils comme des cisailles vous permettant de découper les vêtements ou la combinaison humide de la personne requérant un traitement, ainsi que d'un chiffon sec pour nettoyer la zone où vous appliquerez les électrodes. La plupart des DEA sont programmés pour des vérifications quotidiennes. Toutefois, des vérifications plus approfondies sont recommandées, comme un test d'insertion de la batterie si l'unité en est dotée.

Importance de la formation
Si posséder un équipement de sécurité est essentiel lors de chaque plongée, il est tout aussi important de disposer d'une formation à son utilisation. Assurez-vous d'être à jour dans les cours de réanimation cardiorespiratoire et de premiers secours. DAN propose également un éventail de formations complémentaires aux cours de premiers secours de base, spécifiques aux accidents et pathologies de plongée.

Le cours DAN Diving Emergency Management Provider (DEMP – gestion des urgences en plongée) est idéal pour les plongeurs de tous niveaux. Ce cours englobe les formations Oxygen First Aid for Scuba Diving Injuries (premiers secours avec oxygène pour plongeurs), First Aid for Hazardous Marine Life Injuries (premiers secours pour les lésions liées à la faune et la flore marines), Automated External Defibrillators for Scuba Diving (défibrillateurs externes automatiques pour les plongeurs) ainsi qu'une section en option, Advanced Oxygen First Aid for Scuba Diving Injuries (premiers secours avec oxygène avancés pour plongeurs).

Nous conseillons d'effectuer régulièrement des exercices incluant des scénarios simulant différents types d'urgences afin d'être préparé aux gestes nécessaires. Assurez-vous également que tout le monde est informé de l'endroit où se trouvent l'équipement de signalisation d'urgence et la radio à bord des bateaux de plongée.
DAN propose par ailleurs un cours de premiers secours de plongée spécifiquement destiné aux non-plongeurs (DAN Dive Accident First Aid for Non-divers), qui peut intéresser les accompagnants ou les non-plongeurs travaillant sur les bateaux de plongée.

Développez un bon plan d'aide d'urgence et effectuez des exercices réguliers. Le département de formation est là pour vous aider avec les cours et les séminaires en ligne ainsi que pour vous fournir des conseils lorsque vous en avez besoin.

Les bases
En cas de suspicion d'une lésion liée à la plongée, DAN suggère de procéder comme suit :

- Éloignez la victime du danger ;
- Assurez-vous de la sécurité du lieu de l'accident ;
- Vérifiez l'ABC (voies aériennes, respiration, circulation) ;
- Placez la personne accidentée dans une position allongée confortable (remarque : si la personne accidentée est nauséeuse, inconsciente ou partiellement consciente, tournezla sur un côté en plaçant ses mains sous sa tête – en position latérale de sécurité) ;
- Si la personne accidentée est totalement consciente et ne présente aucune difficulté respiratoire, vous pouvez lui donner une boisson dépourvue d'alcool, de gaz et de caféine, par ex. de l'eau ou du jus de fruit ;
- Faites-lui respirer de l'oxygène à une concentration maximale à travers un masque de réanimation oronasal placé de manière étanche sur son visage ;
- Appelez les secours médicalisés d'urgence selon le protocole applicable à votre région ;
- Contactez DAN afin de vous assurer de la bonne gestion du plongeur accidenté et pour organiser le transport vers l'installation hyperbare la plus proche si nécessaire. Ce service est accessible à tout le monde, indépendamment du statut de membre ou d'assuré.