

# Une Trousse de Secours adaptée à la Plongée

Qu'il s'agisse de piqûres de méduse ou d'une chute de bouteille de plongée, toute blessure sous l'eau ou au-dessus peut être dangereuse voire fatale sans une trousse de secours. Assurez-vous d'en avoir une à portée de main chaque fois que vous partez plonger. Et tout comme votre équipement de plongée, votre trousse de secours doit être entretenue pour rester utile et à jour. Lorsqu'elle est complète avec tous les éléments requis pour les situations spécifiques à la plongée, une trousse de secours peut aider à faire disparaître tout souci et rendre les incidents gérables.

Une trousse de premiers secours de base pour la plongée est comparable à celle que vous pouvez acheter chez votre pharmacien. Elle devrait contenir la plupart des éléments indiqués dans la liste de la barre latérale. Cette liste est un excellent point de départ. Cependant, pour la plongée, l'ajout de quelques éléments spécifiques peut être particulièrement utile.

Si coller un pansement adhésif peut être amusant, il existe des moyens plus simples de couvrir une plaie, une égratignure ou une ampoule. Les pansements liquides ou imperméables sont d'excellents compléments à la trousse de secours des plongeurs. DAN recommande également la teinture de benjoin, qui aide les bandages à adhérer fermement à la peau, en particulier dans un environnement humide.

D'autres articles peuvent être utiles, en fonction des spécificités de vos plongées. Un répulsif antimoustique en serait un - la prévention est toujours préférable au traitement. Une protection solaire en est une autre, prévoyez de la crème solaire non toxique pour le corail afin d'éviter de douloureuses brûlures. Une lampe de poche peut être utile dans des conditions de faible luminosité ou pour examiner de petites blessures telles que celles causées par des échardes, des épines minuscules ou des restes de tentacules de méduses. [Pensez également à potentiellement prendre de l'oxygène pour être sûr d'en avoir à disposition.](#)



Les gants sans latex ont tendance à se déchirer, c'est pourquoi il est préférable d'en avoir quelques paires de rechange à portée de main.

Si le vinaigre (ou l'acide acétique à 4-6%, idem au vinaigre utilisé en cuisine) est un remède très utile pour les lésions de contact avec les méduses tropicales (les cuboméduses d'Australie, par exemple), pour certaines espèces de Méditerranée, il peut parfois être nocif (contre-indiqué en particulier pour les pélagies - *Pelagia noctiluca* - une des méduses les plus fréquentes en Méditerranée), car il peut déclencher la rupture des cellules urticantes (contenant le venin) laissées sur la peau par l'animal. Le traitement le plus efficace est l'élimination mécanique des résidus de tentacules, en évitant strictement de frotter et de gratter, associée à l'immersion de la partie blessée dans de l'eau de mer très chaude (pas d'eau douce !) pendant 20 à 30 minutes pour réduire la douleur et la réaction inflammatoire locale. L'eau doit être aussi chaude que possible (entre 42 et 45°C pour la plupart des gens).

L'un des accessoires les plus indispensables n'a rien de médical en soi : un instrument d'écriture. Lorsque vous êtes confronté à une situation qui nécessitera un traitement allant au-delà des premiers secours, toute note que vous pourrez fournir sur les soins que vous avez déjà administrés sera utile au personnel médical.

Les pansements classiques sont utiles même lorsque vous ne plongez pas, car les coupures, les éraflures, les contusions, les entorses et les foulures font partie des blessures les plus courantes sur les bateaux. La capacité à panser rapidement et efficacement une plaie peut minimiser le risque d'infection, et le fait de disposer des bons produits ou d'une poche de froid pour traiter d'autres affections ou blessures mineures à bord peut sauver votre plongée.

Cependant, bien que vous puissiez essayer d'élargir votre trousse pour couvrir toutes les éventualités, cela n'est pas toujours possible en pratique. Une pensée créative, associée aux connaissances et à la pratique fournies par les formations DAN, peut vous aider à improviser en utilisant le matériel disponible lorsqu'un produit spécifique n'est pas disponible dans la trousse de secours.

Pour la plupart des employés de DAN, la plongée n'est pas seulement un métier, c'est une passion. Voici leurs recommandations en matière de premiers soins pour les plongeurs, tirées de leur expérience personnelle.



## Conseils des équipes de DAN

"Assurez-vous de réapprovisionner votre trousse après chaque utilisation - il faut peu de temps pour que vos réserves s'amenuisent."

"Ayez toujours quelques abaisseurs de langue. Ils peuvent être utilisés comme attelles pour les doigts, applicateurs de crème et bien d'autres choses encore ; la seule limite est votre imagination."

"Avoir le bon équipement donne confiance pour fournir des soins de qualité".

Et enfin, difficile de dire mieux : "Emportez toujours, toujours, toujours une trousse de secours. Notez-la sur votre liste d'équipements de plongée ; ce n'est qu'une question de temps avant d'en avoir besoin."

## Contenu recommandé d'une trousse de secours

### Produits et accessoires de base

- gants hypoallergéniques
- dispositifs de barrière pour réanimation cardiopulmonaire (masque ou protection faciale)
- pince à épiler
- épingles de sûreté
- ciseaux
- solution ou lingettes antiseptiques (à base d'alcool isopropylique)

- guide de premiers secours

## Pansements et bandages

- pansements adhésifs
- compresses ou bandes de gaze
- bandages triangulaires
- bandes élastiques
- sparadrap

## Compléments

- vinaigre
- solution saline stérile
- seringue d'irrigation
- packs chaud/froid

## Médicaments

- aspirine
- paracétamol (acétaminophène)
- ibuprofène
- antihistaminique (diphénhydramine)
- crème hydrocortisone
- crème antibiotique
- cachets contre le mal de mer (dimenhydrinate)
- antidiarrhéique (lopéramide, par ex. Imodium®)
- traitement contre l'acidité gastrique (antiacides, par ex. Maalox®, Gaviscon®)



**VOTRE ASSURANCE DAN  
DOIT-ELLE ÊTRE RENOUVELÉE ?**

Vérifiez la date d'expiration sur votre carte de membre DAN Europe. Si votre carte de membre a déjà expiré, renouvelez-la dès aujourd'hui. Votre assurance joue un rôle vital dans la sécurité de vos plongées.

**RENOUVELEZ DÈS MAINTENANT !**

---

## À propos de l'auteur

Tim Blömeke enseigne la plongée récréative et technique à Taïwan et aux Philippines. C'est un plongeur passionné par les grottes, les épaves et la plongée au recycleur. Il est aussi contributeur et traducteur pour Alert Diver. Il vit à Taipei à Taïwan. Vous pouvez le suivre sur Instagram à [@timblmk](https://www.instagram.com/timblmk).

---

**Traductrice :** [Florine Quirion](#)