



MAL DE MER & PLONGÉE

Nous avons tous plus ou moins expérimenté le mal de mer: de la petite somnolence qui annonce son arrivée au stade avancé où l'on a envie de mourir, nul n'est à l'abri.

D'où vient-il? Et surtout comment faire pour y échapper?

Voici quelques conseils qui ne protégeront pas à coup sûr, mais qui en tout cas mettront toutes les chances de votre côté.

LES SYMPTOMES

Au départ, on pense juste qu'on n'a pas assez dormi: on baille, on somnole, avant de s'ache-miner doucement vers des sensations beaucoup plus désagréables. On commence à avoir mal à la tête, légèrement froid, puis on se met à transpirer, à saliver, à avoir les oreilles qui bourdonnent... la nausée arrive, suivie des vomissements... Certains s'offrent même le luxe de s'évanouir! On estime que près d'un tiers de la population est sujette au mal de mer, et si l'on peut espérer que la proportion est moindre chez les plongeurs, nul n'est à l'abri.

D'OU VIENT LE MAL DE MER ?

Tout se passe dans notre oreille interne, qui abrite le centre de l'équilibre: quand il y a un décalage entre les informations de mouvement et les informations visuelles fournies à notre cerveau, si la personne ne parvient pas à rééquilibrer l'ensemble, les choses peuvent se gâter! Les enfants, dont le système n'est pas parfaitement mature, restent bien sûr les plus sensibles, et certaines études montrent que les femmes et les personnes âgées seraient plus touchés. Mais c'est un peu la loterie!

LA REGLE DES 4F

De l'avis unanime, la règle des 4F déclencheurs, et facteurs aggravants, fonctionne à tous les coups: **froid, faim, frousse et fatigue** sont les grands gagnants du quarté. Ce qui explique aussi qu'on peut être malade lors d'une sortie, et en pleine forme à la suivante, ou l'inverse, alors que les conditions de mer ne sont pas radicalement différentes. Ce qui est bien, c'est que ces quatre facteurs sont de toute façon aussi de mauvais points pour votre sécurité en plongée.

NE PAS AVOIR FROID

Se refroidir sur le bateau, avant même d'avoir rejoint le site de plongée, est, on vous l'a déjà dit, un très mauvais plan. Mais cela favorise aussi l'apparition du mal de mer. Donc, dans la mesure du possible, on se couvre, on s'abrite du vent, on ne rechigne pas à enfileur un magnifique bonnet, ou sa cagoule, puisqu'on se refroidit particulièrement vite par la tête, et on enfile ses chaussons... D'autant plus que si l'on n'est pas assez couvert et que le bateau a une cabine, on est tenté de se réfugier à l'intérieur et d'aggraver son cas. A l'inverse, s'il fait chaud, faites attention au coup de chaleur, qui allié au mal de mer vous fera passer un sale quart d'heure!

NE PAS AVOIR FAIM NI SOIF

Tous les marins vous le diront, on n'embarque pas le ventre vide! Et cela vaut aussi pour une sortie plongée. Tout ce qui affaiblit votre organisme vous conduit au mal de mer. On mange, on boit, avant même d'en ressentir le besoin. Quand vous avez faim, que votre estomac «gargouille», les contractions de votre intestin ne vous aident pas à supporter un début de mal de mer. Et si vous êtes vraiment malade, et à la base mal hydraté, les choses ne feront qu'empirer. Quant au choix des aliments, chacun a sa recette personnelle. Gingembre, disent les marins chinois, saucisson disent d'autres... A vous de choisir ce qui vous fait du bien, et de prévoir dans votre sac de plongée des *grignotages typiques* comme le chocolat ou fruits secs par exemple.

NE PAS AVOIR PEUR

Et oui, le côté psychologique entre largement en ligne de compte dans le déclenchement du mal de mer: si vous êtes déjà angoissé avant de partir, que ce soit par la météo douteuse ou par la plongée en elle-même, vous serez beaucoup plus sujet au mal de mer. D'autant plus si le froid et la faim ont déjà commencé leur travail de sape. Premièrement, expliquez-vous si vous êtes angoissé, pour une r

son quelconque. Et essayez de vous occuper, que ce soit en préparant votre matériel, ou en vous faisant expliquer la plongée par quelqu'un qui connaît l'endroit. Ou, si la taille du bateau le permet, en participant d'une façon ou d'une autre à la manœuvre. Faites n'importe quoi, pourvu que ça vous évite de rester prostré en guettant le moment où vous allez vomir!

NE PAS ETRE FATIGUE

La fatigue, de la même façon, risque d'accélérer l'apparition des symptômes, et d'augmenter leur violence. Mais rappelons le, au delà du trajet en bateau, plonger alors que l'on est dans un grand état de fatigue n'est de toute façon pas une bonne idée. Mais c'est surtout la combinaison de ces facteurs, même s'ils ne sont pas flagrants pris isolément, qui risque de vous conduire au mal de mer: en clair, si je suis juste fatigué, ça passe. Si je suis fatigué, que je n'ai rien mangé depuis la veille et que la mer me semble un peu trop agitée, j'ai toutes les chances de mal finir.

LA MEILLEURE PLACE SUR UN BATEAU

On est toujours tenté, lorsqu'on commence à sentir les premiers effets du mal de mer, d'aller prendre l'air à l'avant. Mais le calcul n'est pas forcément bon: outre le fait de risquer d'arroser l'ensemble du bateau si les choses tournent mal, c'est au milieu que le bateau est le plus stable. A condition que cette zone soit bien aérée, c'est donc là qu'il faut s'installer.

LES MEDICAMENTS EN QUESTION

Les médicaments contre la nausée sont nombreux sur le marché, et certains réduisent efficacement les symptômes. Mais la somnolence qu'ils risquent entraîner peut mettre à mal votre sécurité en plongée. Ce n'est d'ailleurs pas un hasard si nombre d'entre eux sont interdits sur certains bateaux de travail. Lisez bien la notice, et demandez conseil à votre médecin avant de partir. Les bracelets d'acupuncture semblent donner de bons résultats, mais tout le monde n'y est pas sensible de la même façon; enfin, certains praticiens proposent des exercices sur les mécanismes de l'équilibre qui peuvent améliorer vos réactions face au mal de mer.

Et sous l'eau

On a souvent la certitude qu'une fois dans l'eau ça va passer. Et si c'est souvent le cas, il est néanmoins possible de vomir sous l'eau. Particulièrement au palier en cas de forte houle. Un problème se pose: après le vomissement on a un réflexe d'inspiration. Les témoignages les plus accablants rapportent le cas de plongeurs coutumiers du fait qui ont pris l'habitude de vomir dans leur détendeur pour ne pas risquer d'avaler de l'eau.... Et c'est ce qu'il faut faire! Conserver votre deuxième étage en bouche et «feu»! Attention, les moustaches de votre deuxième étage vont renvoyer votre oeuvre vers vos oreilles, dans certaines zones tropicales, il est important de penser à disperser le colis... En effet, plus d'un lobe a été mordu par un lutjan vorace...



Nous remercions la rédaction du magazine en ligne «SCUBA PEOPLE LE MAG» pour les droits de reproduction.

www.scuba-people.com

tauchshoponline.ch
der tauchshop online
- tauchausrüstungen
- tauchzubehör
- schwimmartikel

tauchshopluzern.ch
- tauchausrüstungen
- tauchzubehör
- schwimmsport
- tauchschule
- tauchreisen
- service
- vermietung

zürichstrasse 66
6004 luzern
telefon 041 420 66 06
tauchshopluzern@idtc.ch

tauchschiiff.ch
tauchausflüge auf dem
vierwaldstättersee



Tubas : avantages et inconvénients

Le tuba est considéré comme un élément standard de l'équipement de plongée depuis des décennies. Il offre la possibilité, simple mais utile, de nager le visage vers le bas à la surface de l'eau sans avoir à lever la tête pour respirer.

L'utilisation du tuba permet également d'économiser le gaz comprimé en début et fin de plongée et minimise le risque d'ingurgitation d'eau en cas de mer houleuse lorsqu'il n'est pas possible de respirer dans le détendeur.

Cela dit, les tubas n'offrent pas que des avantages. Ils sont une source de résistance sous l'eau, ce qui peut poser problème lorsqu'ils sont accrochés au masque, une pièce essentielle de l'équipement. Ils peuvent également être une source d'enchevêtrement, par exemple dans les lamineuses ou les cheveux. Ils sont par ailleurs incompatibles avec certaines configurations de l'équipement du plongeur. Mais alors, que faire ?

Arguments en faveur du tuba : le port du tuba peut s'avérer utile dans des situations normales. Voilà un argument clair et net : en effet, lorsqu'un plongeur a besoin d'un tuba, il en a généralement besoin rapidement. Il sera donc judicieux de le porter à un endroit où il est facilement accessible.

Arguments à l'encontre du tuba : la nécessité d'emporter un tuba est réduite dans les situations suivantes : lorsque le plongeur dispose d'amples quantités de gaz, s'il est peu suscep-

tible de devoir nager à la surface de l'eau, dans des endroits propices à l'enchevêtrement (épaves ou grottes), ou encore lorsque le tuba offre peu d'utilité (p. ex., sous la glace). Avoir un tuba qui pend constamment au masque peut également devenir irritant.

Où mettre le tuba ?

Étant donné que le tuyau de la plupart des détendeurs des systèmes à circuit ouvert passe par-dessus l'épaule droite, le tuba sera moins intrusif s'il est porté du côté gauche du masque. Les systèmes à circuit fermé comportent de gros tuyaux de chaque côté de la tête, de telle sorte que la meilleure option sera de ranger le tuba dans une poche ou une pochette.

Types de tubas et leurs caractéristiques

Il existe une large variété de tubas sur le marché, des tubas simples en forme de J aux formes complexes qui procurent un profil « aérodynamique », minimisent l'introduction d'eau et facilitent leur vidage.

Un long tuba droit en forme de J n'est probablement pas le meilleur choix, en raison du risque accru d'enchevêtrement. Les tubas à l'extrémité supérieure arrondie sont généralement plus courts et plus près de la tête. Le

diamètre interne et la longueur du tuba ont leur importance. Un diamètre large offre moins de résistance à la respiration, mais requiert l'inspiration d'un volume d'air supérieur au volume combiné des voies aériennes supérieures et du tuba (espace mort fonctionnel afin qu'une quantité suffisante d'air frais arrive aux alvéoles (où se produisent les échanges gazeux)). Le gaz présent dans l'espace mort a une teneur élevée en dioxyde de carbone, ce qui favorise l'hyperventilation. Ceci n'est pas un problème si l'air inspiré contient suffisamment d'air frais. Toutefois, si le volume inspiré est insuffisant, il se produira une accumulation de dioxyde de carbone dans les voies aériennes, amenant assez rapidement le plongeur à arrêter de respirer dans le tuba.

Un tube long et fin (de type tuyau d'arrosage) n'est pas bon non plus en raison de son volume et de la différence de pression entre l'air au niveau de la surface et l'air se trouvant dans les poumons comprimés. Il n'est en effet pas aisé d'aspirer de l'air de la surface sur une longue distance sous l'eau. En règle générale, le tuba doit avoir un diamètre tel qu'on peut y introduire facilement le pouce (voire un peu plus grand les petites mains), et ne doit pas

excéder en longueur les tubas typiquement vendus par les fabricants reconnus.

L'une des premières tentatives visant à éviter l'entrée d'eau dans un tuba (afin de ne pas avoir à le vider) s'est traduite par la courbure de l'extrémité supérieure à 180 degrés et la fixation d'un petit panier renfermant une balle de ping-pong censée obturer le tuyau pour éviter qu'il ne se remplisse pendant la coulée. Bien que créative, cette idée s'est avérée peu efficace, voire dangereuse.

Les tubas plus modernes sont munis d'une soupape unidirectionnelle (purge) placée sous l'embout pour faciliter l'expulsion d'eau en fin d'apnée sans avoir à sortir la tête de l'eau. Ce type de soupape peut aider, bien qu'une bonne technique de vidage du tuba permette de s'en passer. Par exemple, il est possible de vider facilement la plupart des tubas en inclinant sa tête en arrière, puis en soufflant modérément tout en basculant la tête en avant en arrivant à la surface, en fin de remontée.

Un tuba muni d'un coude annelé peut être un bon choix s'il permet un relâchement vertical de l'embout afin de ne pas gêner l'embout du détenteur (un embout pivotant permet d'obtenir le même résultat). Toutefois, la partie interne du coude devra être lisse afin de réduire la résistance au passage de l'air et le blocage de l'eau susceptible d'être inhalée lors d'une inspiration forte.

Les tubas pliables offrent une alternative pratique aux plongeurs qui préfèrent le ranger dans une poche plutôt que de l'accrocher au masque ou ailleurs. Il faudra toutefois veiller à leur bonne performance une fois déployés.

Des couleurs à haute visibilité offriront l'avantage d'une sécurité accrue. Un tuba à haute visibilité n'est toutefois pas aussi efficace qu'une cagoule ou une combinaison fluorescente, mais l'idée reste bonne.

Tubas et plongée libre

La plongée libre est généralement différenciée du snorkeling de par sa nature plus extrême. Les plongeurs libres de compétition préfèrent s'immerger sans tuba afin de réduire la résistance sous l'eau et de minimiser l'espace mort. Certains plongeurs libres en utilisent toutefois, ce qui soulève la question du risque d'introduction d'eau dans la bouche en cas de syncope.

Le saviez-vous?

Le snorkeling est fréquemment appelé « skin-diving » en anglais, mais d'où vient cette appellation? Lorsque le personnel militaire devait apporter masque, tuba et palmes aux sessions d'entraînement aquatique, l'acronyme SKIN (peau en anglais) était inscrit au tableau de service, signifiant « Swim Kit Is Needed » (l'équipement de natation est nécessaire).

Bien que les opinions à ce sujet divergent, voici quelques faits à l'appui de cette hypothèse. Il semble en effet que la tonicité musculaire soit préservée pendant un certain laps de temps juste après la syncope, empêchant l'eau d'entrer dans la bouche normalement fermée. Par conséquent, si la victime est ramenée immédiatement à la surface et que sa tête est maintenue hors de l'eau, son rétablissement est généralement prompt. En revanche, si le plongeur tient un tuba en bouche, de l'eau pourrait plus facilement y pénétrer, mais cela reste difficile à tester de façon éthique. Ainsi, s'il paraît plus prudent pour les plongeurs libres d'éviter les tubas, cette recommandation manque de preuves empiriques. Le plus important est d'éviter une hy-

perventilation excessive (c.-à-d. la prise de plus de deux ou trois bouffées d'air, allant au-delà des besoins métaboliques), celle-ci pouvant augmenter significativement le risque de syncope.

Choix du tuba

Enfin, le choix d'emporter ou non un tuba et le choix du modèle dépendent de chacun. Si le port d'un tuba présente un avantage non négligeable en cas de réelle nécessité, il peut vite devenir gênant s'il n'est pas correctement placé. Il est par ailleurs de bénéficier d'alternatives en cas d'urgence. Enfin, tout plongeur sera content d'avoir sur lui un tuba le jour où les dauphins décident de le suivre en fin de plongée. Je suis personnellement en faveur du tuba, en particulier s'il est compact et facile à porter ou à emporter, selon la situation.

Texte: Neal Pollock, Ph.D.



Nous remercions la rédaction du magazine en ligne «Alert Dive» pour les droits de reproduction. www.daneurope.org

DAN Shop

<https://secure.daneurope.org/shop> (Seite 3)

Loopel®, the Spiral Snorkel

LOPEL® est un tuba fabriqué en 100 % silicone qui peut facilement être enroulé en spirale compacte grâce à sa conception spécifique et au matériel utilisé. Il entre sans difficulté dans la poche de n'importe quel gilet de stabilisation et peut être aisément fixé à l'équipement de plongée.

Une autre fonction pratique de ce tuba est sa soupape de fermeture automatique. Une fois enroulé, il n'est pas nécessaire de ranger le loopel® dans une poche ou un étui supplémentaire!

