

L PLONGEUR DE L INTERIEUR

Decembre 2004 n° 13

EDITO

Voici le dernier numéro de l'année 2004. Vous y trouverez un compte-rendu détaillé du cross ainsi que quelques retours des week-ends d'automne.

Prochain rendez-vous de l'hiver:

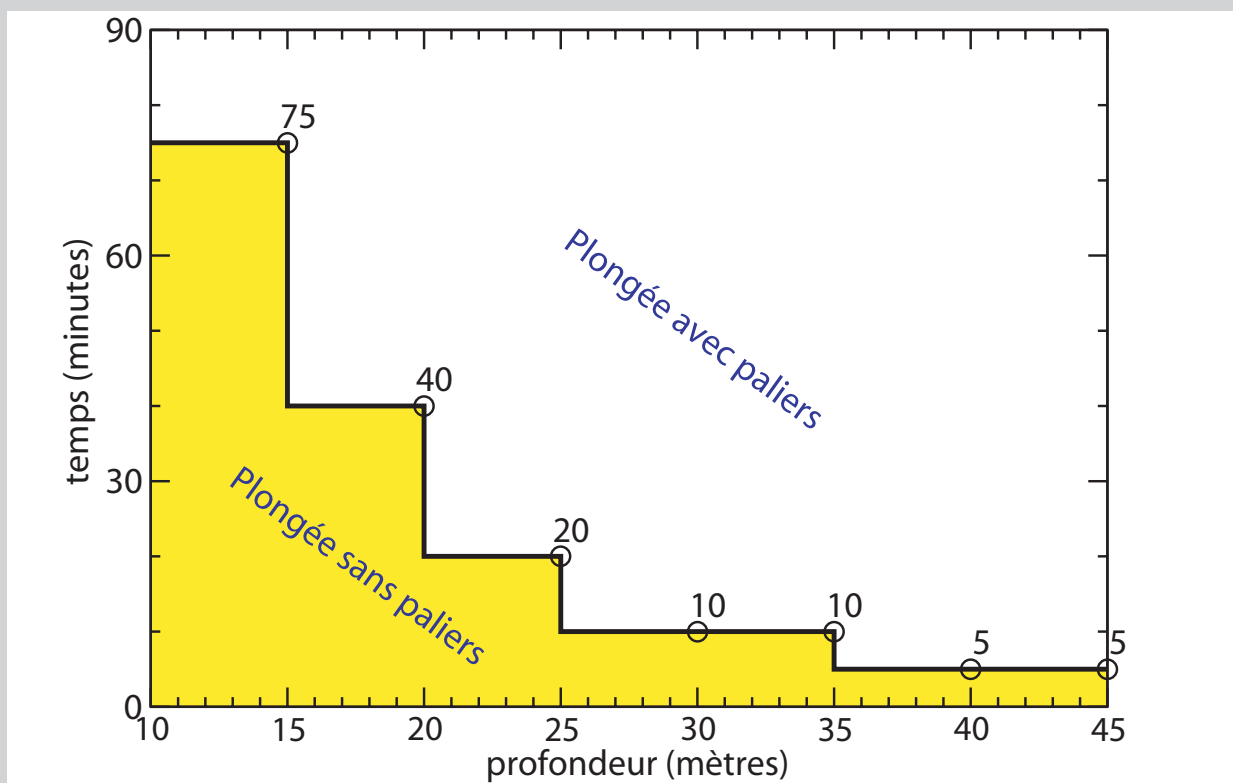
Plongée de l'an neuf mi-janvier

Sortie raquettes-resto le 30 janvier 2005

Et tous les mercredis soir à la piscine puis à la Nat !

Véro

Petit rappel pas inutile - valable pour tous (suite a quelques incertitudes rencontrées samedi soir a Fabrégas !) : Ci-dessous se trouve une représentation de ce que l'on appelle la " Courbe de sécurité ", issue des tables de décompression MN90"



N'oubliez pas : il faut plonger moins longtemps que le temps indiqué pour ne pas avoir à faire de palier !!!

Fred

Retour d'expérience...

Le CROSS Med (centre régional opérationnel de surveillance et de sauvetage pour la zone Méditerranée) a publié son bilan 2003 pour ce qui concerne les loisirs sous-marins.

Comme ce sont les gens qu'on appelle si on a des problèmes en plongée, leurs conseils et leurs remarques sont bons à connaître, d'autant plus qu'ils ne sont pas toujours en accord avec les cours théoriques habituels...

Sur l'année, le CROSS a secouru 124 plongeurs autonomes et 18 apnéistes. La lente augmentation du nombre d'accidents suit seulement l'augmentation du nombre de pratiquants et l'amélioration de l'application des procédures.

Premier constat : Le recours au CROSS est insuffisant !

Il y a à peu près 3 fois plus d'accidents (au sens caisson) que d'appels au CROSS. Il faut marteler un peu partout la règle d'or : "VHF 16 EN MER (pan pan), TÉLÉPHONE 15 A TERRE" ainsi que le triptyque "EAU, OXYGENE, ASPIRINE". Le téléphone portable n'est absolument pas un moyen d'appel des secours efficace en mer et ne peut en aucun cas se substituer à la VHF, notamment parce que la discussion à trois avec le CROSS et les secours en route est impossible. Et que dire des fois où le CROSS aboutit sur une messagerie vocale...

Le 15 à terre aboutit au centre de régulation du SAMU, en contact avec le CROSS, les pompiers, les hôpitaux,...

La transmission de l'alerte au CROSS lorsque l'accidenté se trouve en mer est une obligation réglementaire : ne pas la donner, même si c'est pour opter pour un autre moyen de secours plus local ou plus personnel, peut être assimilé juridiquement à une "perte de chances" et engage la responsabilité du DP.

Le CROSS préconise une attitude proche de celle que nous avons à l'Essor : mieux vaut donner l'alerte de façon préventive (par exemple en cas de non respect des 3 minutes ou de la mi-profondeur), même si finalement il n'y a rien de grave, que d'attendre l'aggravation des symptômes et peut-être des séquelles définitives. Bien sûr, les clubs qui adoptent cette attitude sont sur-représentés dans les statistiques, mais cela doit plutôt être considéré comme un bon point.

En effet, le paramètre clef de l'efficacité de l'intervention, c'est un délai le plus court possible entre les premiers symptômes et la prise en charge médicalisée. Or la moitié des retards à la prise en charge sont dus à la négligence de l'accidenté lui-même. A ce sujet, le CROSS donne plusieurs bonnes raisons de ne pas avoir de complexes à appeler, ni même à faire décoller l'hélicoptère :

* Il n'y a pas de honte à avoir : un accident ne signe pas une faute. Plus de la moitié des accidents de décompression arrivent avec respect de toutes les procédures, et beaucoup d'accidents ne sont même pas des accidents de plongée mais seulement des accidents en plongée (AVC, accidents cardiaques, malaises,...).

* Contrairement à ce que l'on ressent quand on l'attend 20 à 30 minutes sur place, l'hélicoptère est de loin le moyen d'évacuation le plus efficace : il peut voler pendant la récupération des dernières palanquées et joint d'un trait le bateau au caisson dans des conditions de confort optimales.



* Faire décoller l'hélico ne coûte rien à personne, ni à vous, ni même à la collectivité : les hélicos ont un quota annuel d'heures de vol, dont le restant sera utilisé en exercices et missions annexes. Bien sûr les pilotes préfèrent "voler utile" que faire des exercices

En ce qui concerne les accidents "en plongée", le CROSS préconise l'usage à bord des bateaux d'un défibrillateur semi-automatique. Celui-ci est déjà intégré dans le cursus PADI et dans l'AFPCSAM.

Deuxième constat : Les accidents de décompression proviennent plus souvent de l'accumulation de facteurs favorisants que de fautes de procédure (paliers, vitesses) caractérisées.

En effet il n'y a pas de corrélation absolue entre faute de procédure et accidents de décompression (même si bien sûr le non-respect des procédures finit par se payer un jour ou l'autre...)

Les fautes de procédures rencontrées sont le plus souvent dues à une **MAUVAISE GESTION DE L'AUTONOMIE**. C'est quand la palanquée est à cours d'air que les paliers trinquent...

Même si les données statistiques sont insuffisantes, certaines constantes se dégagent. Les facteurs qui favorisent le plus l'apparition d'accidents de décompression sont **LA PROFONDEUR et L'AGE DU PLONGEUR**.

Les WE du mois de mai sont particulièrement propices aux dégazages intempestifs, car ils sont souvent synonymes de voyages fatigants, de mauvaise forme physique et technique, de plongées profondes sans réadaptation. On note aussi le rôle néfaste d'une mauvaise hygiène de vie, du froid, de l'obésité, des efforts,...

Or on constate que dans la population des plongeurs, l'âge et la condition physique moyenne sont en dégradation. Souvenez-vous qu'**UN BON PLONGEUR EST UN PLONGEUR EN FORME !**

Troisième constat : un plongeur à la dérive, c'est une aiguille dans une botte de foin.

C'est ce troisième constat qui m'a motivé à résumer ce bilan pour le journal. On sous-estime gravement l'importance de la dérive dans nos cours accidents, moi le premier. Rectifions donc le tir :

En 2003, 28 plongeurs ont été retrouvés après recherches par le CROSS Med. Récemment, encore 2 opérations de sauvetage ont eu lieu le WE du 1er novembre, concernant 5 plongeurs dont 2 ont été hélitreuillés après de longues heures de recherches. 2 autres plongeurs ont été secourus le 6 novembre après une heure de dérive. Il s'agissait d'un MF1 et d'un MF2 à l'ouest de la Gabinière. En 1999, une monitrice disparue entre Bagaud et Port-Cros a été retrouvée 7 mois plus tard à Malte. Bref les dérives de plongeurs, c'est pas que dans les films...

En mer, les conditions météo changent vite : l'état de la mer, le vent, le courant sont à surveiller de près, d'autant plus qu'en méditerranée les vents dominants portent au large. Enfin, un brouillard qui tombe transforme tout retour en surface ailleurs qu'au mouillage en dérive quasi-certaine...

Il faut particulièrement veiller à prévoir pour toute plongée **DES CONDITIONS DE RECUPERATION CLAIRES, UNE SURVEILLANCE SURFACE EFFICACE**, et aussi penser à **PLONGER ASSEZ LONGTEMPS AVANT LA NUIT**. Si ces points sont normalement gérés par les clubs qui nous accueillent, ils sont entièrement de notre ressort pour une sortie telle que voile-plongée. Il faut aussi donner l'alerte le plus vite possible dès qu'une palanquée manque après l'heure prévue de remontée. Pour cela il faut bien sûr que l'heure de remontée ait été prévue, donc que **LE DP AIT FIXE UNE DUREE MAX DE PLONGEE**.

Mais par dessus tout ce qui ressort du bilan du CROSS, c'est la difficulté derepérer un plongeur à la dérive, que ce soit à partir d'un hélico ou d'un canot de sauvetage SNSM. L'équipement des plongeurs manque cruellement de moyens de signalisation. La plupart des plongeurs qui ont été récupérés ont vu passer les moyens de secours à proximité plusieurs fois sans que ceux-ci puissent les voir... En revanche, les plongeurs équipés de moyens de signalisation ont tous été récupérés en moins d'une heure ! **POUR ETRE SECOURU, IL FAUT ETRE VU**.



En cas de plongée du bord, le CROSS peut être appelé au 1616 de tout type de téléphone. En cas de plongée du bateau, la VHF 16 s'impose, et le bateau ne doit absolument pas quitter le site sans l'autorisation du CROSS : il servira de point de repère aux moyens de secours.

Petit point sur les moyens de signalisation existants :

- * cyalumes (bâtons lumineux, qu'il suffit de casser pour déclencher la réaction). Ça ne coûte que 3 euros, ça ne prend pas de place, ça dure longtemps, et c'est vraiment tout bête (c'est les trucs pour les gamins dans les foires).
- * lampe-flash. Visible de très loin la nuit.
- * parachute. Bien Visible de jour sauf si la mer est trop forte.
- * signaux pyrotechniques jour-nuit : fumigène / feu à main.
- * avertisseur sonore (dive alert) qui se branche sur le direct-system.
Avantage : marche aussi par brouillard.
Inconvénient : diminue grandement l'efficacité du direct-system...
Plus simple : le sifflet accroché à la stab.
- * fluorescéine (colorant)
- * pistolets lance-fusées
- * ballons de repérage gonflés à l'hélium (très efficace sauf par fort vent)
- * carrés rétro-réfléchissants pour visibilité radar.
- * enfin des balises émettant un signal 2 tons à 121.5 MHz, audible à 6 nautiques par un hélico. Inconvénient : 230 euros !

Paradoxalement c'est de jour qu'il est le plus difficile de se faire repérer.

Le CROSS suggère d'ajouter au matériel obligatoire dans l'arrêté de 1998 la lampe-flash et les signaux pyrotechniques jour-nuit, et de rendre obligatoire la présence d'une sécurité surface (à quoi sert le signe de détresse si le pont du bateau est vide ?).

Enfin il attire l'attention sur le risque de dérive liés aux plongées techniques avec plusieurs remontées lorsqu'il y a du courant : il est nécessaire, à chaque redescente, de se recalcr sur un même point au fond... Ça va sans dire mais ça va encore mieux en le disant !

Sachez aussi que la durée de vie d'un plongeur dans l'eau est de quelques heures. Elle augmente un peu avec la qualité de la combinaison, mais même une combinaison étanche ne permet pas de survivre indéfiniment.

A titre personnel, je dégage les conclusions suivantes, qui permettent à un plongeur pour un coût quasi nul (sans achat de matériel coûteux supplémentaire) de devenir relativement visible pour les secours et de vivre le mieux possible l'attente de leur arrivée :

- * Plongez toujours avec votre lampe flash, même s'il fait jour et que l'eau est claire : une plongée de jour peut se terminer par une dérive de nuit. Et remplacez souvent les piles...
- * Accrochez un sifflet à votre stab s'il n'y en a pas déjà un.
- * Achetez des cyalumes et plongez avec : ça ne coûte presque rien et ça peut vous sauver la vie.
- * Faites toujours vos paliers au parachute si vous n'êtes ni au mouillage ni contre le rivage : plus le parachute est sorti tôt, plus il est probable qu'il soit repéré par la sécu surface.
- * Il est inutile de tenter de nager contre le courant, ou de s'agiter pour se réchauffer. Vous épuiser ne vous réchauffera pas à long terme, vous fera perdre de précieuses calories, et augmentera le risque d'ADD.
- * Si le courant vous emporte, adoptez la position foetale si vous êtes seul, ou bien regroupez-vous en grappe, les stabs attachés les uns aux autres par les sangles, parachute bien gonflé au milieu du groupe. Ne larguez pas vos blocs sauf si la stab ne suffit pas à vous maintenir hors de l'eau.
- * Gardez masque et tuba en place. Gardez votre air pour le gilet et le parachute, et éventuellement le dive alert.
- * Retenez-vous d'uriner pour retarder la déshydratation...
- * Ne gaspillez pas les piles de vos lampes et phares : gardez-les pour le passage des secours, et seulement de nuit.
- * De nuit, un phare éclairant l'intérieur d'un parachute le transforme en cyalume géant...

Quatrième constat : évaluation du risque associé à la plongée.

Bien sûr, il y a toutes sortes de plongeurs et toutes sortes de plongées, mais on aimerait bien quand même avoir une idée du risque qu'on prend en allant plonger. Tout ce qui suit est à prendre à un facteur 2 près au moins...

Très schématiquement, il ressort que le taux d'incidence vaut en gros un accident (passage au caisson) pour 7000 plongées. En France, il y a environ 250000 adhérents de toutes sortes de fédérations de plongée, chacun effectuant en moyenne 10 plongées par an, donc 2.5 millions de plongées par an, et en gros 350-400 passages au caisson par an, d'où le chiffre un accident pour 7000 plongées (et 1 mort pour 30000 plongées).

J'ai fait mes petits calculs avec d'autres chiffres connus. La probabilité d'avoir un accident en une plongée est semblable à la probabilité d'avoir un accident en descendant deux pistes de ski (bien sûr ce ne sont pas les mêmes accidents, et ils sont beaucoup plus rarement mortels en ski). Plus intéressant encore, les probabilités d'avoir un accident ou de mourir lors d'une plongée sont toutes les deux semblables aux probabilités d'avoir un accident ou de mourir en parcourant 300 kilomètres en voiture.

Le CROSS souligne la difficulté d'évaluer la dangerosité de la plongée libre (apnée, chasse) parce que les appels au CROSS sont très peu fréquents sur ce type d'accidents et le recensement des pratiquants est très difficile.

Le CROSS souligne la difficulté d'évaluer la dangerosité de la plongée libre (apnée, chasse) parce que les appels au CROSS sont très peu fréquents sur ce type d'accidents et le recensement des pratiquants est très difficile.

Mais on peut estimer que l'apnée en structure, encadré, ne génère quasiment aucun accident, tandis que la pratique de la chasse sous-marine, seul et sans formation la plupart du temps, a tué 25 personnes sur l'année, soit trois fois plus que la plongée en scaphandre. **NE FAITES PAS D'APNEE TOUT SEUL !**

En conclusion, ce bilan du CROSS a permis de réaffirmer quelques règles souvent énoncées, mais aussi de souligner des points souvent méconnus :

- * L'ADD survient la moitié du temps sans faute de procédure, mais à cause de l'accumulation de facteurs favorisants, dont les principaux semblent être la profondeur et l'âge du plongeur.
- * Faire déplacer un hélico ne coûte rien à personne
- * De nombreux plongeurs dérivent et sont récupérés plusieurs heures après, faute de signalisation efficace et/ou de surveillance surface. Les enseignements qu'on peut en tirer sont précieux, merci le CROSS !

Les CROSS sont ouverts au public, pour visites et explications. Avis aux amateurs...

WEC



Retours de Week-Ends

MARSEILLE

Pour la sortie de Marseille..... Heureusement cette fois le zodiac a garde contact avec la mer mais je n'en croyais pas mes yeux a chaque fois que le pilote laissait le volant pour bricoler a l'arriere du bateau pendant qu'on allait a pleine vitesse! Toujours pas de sirene mais pendant un moment dans les ombres de l'epave j'ai cru voir quelque chose..... ou est-ce que c'etait Vincent qui nageait gracieusement.... hmmmmm...

Alastair

GIENS

Un grand merci aux Gentils Organisateur pour le déroulement du week-end "autonomie" à la Tour Fondue qu'ils aient été présent ou pas.

Il est tellement facile de ne rien dire quand tout va bien que je me permet de l'ouvrir. GÉNIAL, GÉANT, ÉNORME, TOP, HAAAAAA ! Voilà quelques qualificatifs bien pesés pour décrire ce week-end.

En vrac, le bungalow à 35m de la mer et à 20m du club de plongée, une restauratrice aux petits oignons pour nous, une température idéale (air et eau), j'ai été adopté par la famille Noubel, des MF vigilants, un DP qui nous fait confiance, un Hubert présent au local même si y vient pas plonger, un Nico qui vient pas parce qu'y chouchoute son Anne mais qu'a tout préparé avant, un Vinc toujours aussi étanche, le punch de Pierre humm, etc. Quand j'ajoute le soleil, les murènes, pléthore de Mérous, des galatées, congres, saupe, mullets à foison, et plus, je suis limite essoufflement.

Bref, un grand bravo pour l'organisation et l'encadrement et vous n'êtes pas près de vous débarrasser des Lebruns.

Dom

PS : J'ai cherché une faille et j'ai trouvé. En effet je crois pouvoir obtenir des indemnités, par le truchement d'un avocat américain verveux comme il en existe, pour un préjudice dont je vous laisse juge. J'ai constaté après chaque week-end que j'arborais un sourire béat voire benêt pendant plusieurs jours. Il est évident que les individus rencontrés pendant cette période gardent de moi une image de ma personne dégradée qui lors de rendez-vous importants peut ruiner ma crédibilité. Je ne sais ce qu'en dit notre procureur préféré.

Naissances

Après d'innombrables coups de pied
pendant 9 mois, du haut de ses 48 cm
et forte de ses 2.930 kg

Léane

gigote librement ses petits orteils
depuis le *25 septembre 2004*



Véronique CUEL & Samuel BOSCHER
13 chemin de la Capuche
38100 GRENOBLE

Justine Bigot

est née

le 12 Novembre 2004

