

## CRFI 2018/002 : Ne pas confondre vitesse et précipitation !

*Préambule : Le récit et les recommandations qui en découlent ont pour objectif unique la prévention des accidents ; il ne s'agit nullement de déterminer des fautes ou des responsabilités.*

### Récit du déclarant :

La plongée est la seconde de la journée.

Le déclarant (appelons-le Michel) pour la suite du récit est en fin de formation Niveau 1.

Malgré des conditions météorologiques idéales, Michel est nauséux après une première plongée.

Il ne mange pas grand-chose et passe l'intervalle de surface à lutter contre le mal de mer.

Très motivé, il tient cependant à effectuer la seconde plongée de la journée malgré un mal de dos tenace depuis quelques jours.

Au moment de s'équiper, son moniteur lui demande s'il a bien gréé le bloc de l'après-midi ; il lui rappelle alors le numéro attribué.

En gréant son bloc de l'après-midi, l'état nauséux de Michel s'est accentué et le moniteur lui propose de se mettre rapidement à l'eau sans bloc pour s'équiper dans l'eau afin à la fois d'accélérer la mise à l'eau et d'éviter de solliciter ses lombaires.

L'état de Michel s'étant amélioré, la plongée débute avec la descente sur un fond de 10 mètres.

Au bout de 5 minutes, sur demande du moniteur, Michel regarde son manomètre et incrédule constate qu'il ne reste que 10 bars dans le bloc. Il en fait part au moniteur qui vérifie l'ouverture du bloc et doit se rendre à l'évidence : le bloc gréé dans l'urgence avait été utilisé par erreur le matin par un autre plongeur.

La plongée est poursuivie sur l'octopus du moniteur principalement dans la zone 6-12m.

## Analyse et recommandations :

L'état nauséeux du plongeur conduit l'encadrement à accélérer la phase de mise à l'eau et le plongeur ne dispose alors pas des ressources suffisantes pour pouvoir réaliser la vérification élémentaire de la pression bouteille avant plongée.

Le changement de procédure avec une mise à l'eau sans bloc pour éviter que l'état nauséeux ne se prolonge sur le bateau, un déplacement hasardeux sur le bateau et soulager le mal de dos conduit à une rupture de la routine à la fois chez le plongeur et chez le moniteur avec les vérifications avant mise à l'eau.

Le duo est focalisé sur la gestion de l'état nauséeux du plongeur, de l'équipement de ce dernier jusqu'à l'immersion.

Comme évoqué dans l'analyse du CRFI 2017-004 « Pour quelques kilos de plombs », la vérification d'avant plongée n'a manifestement pas été faite ou alors incomplètement (interruption, précipitation, oubli). Cette dernière doit comme dans les cockpits d'avions ou maintenant dans les blocs opératoires être déroulée à des moments clefs, ici avant la mise à l'eau. Dans le domaine de la plongée Loisirs, la check-list doit à minima être connue (à défaut d'être lue) et peut être déroulée par le plongeur lui-même. Ensuite, on peut procéder à une vérification croisée pour s'assurer que son binôme n'a rien oublié. Il s'agit lors de cette vérification d'avant plongée de s'assurer au minimum que :

- La bouteille est ouverte, la nature et la pression du gaz est adaptée au profil envisagé ;
- Le détendeur principal et le secondaire sont accessibles et fonctionnent correctement ;
- L'inflateur est accessible et fonctionne correctement ;
- Les purges du gilet sont accessibles et fonctionnent correctement ;
- Le lest est adapté et en place ;
- L'ordinateur est présent, fonctionnel avec un niveau de charge adapté et est correctement paramétré ;
- L'on dispose des équipements nécessaires (palmes, masque parachute, phare ...).

Des moyens mnémotechniques existent (MON IDOLE [Manomètre, Ouverture, Numérique, Inflateur, Détendeur, Octopus, Lest, Equipements], BWARF [Buoyancy, Weights, Releases, Air, Final, Ok et non Blonde Women Are Really Fun ou Bruce Willis Ruins All Films !]) ou peuvent être créés pour aider à la mémorisation de la procédure si elle n'est pas écrite.

**Recommandation n°1 :** Ne pas confondre Vitesse et précipitation ! Une mise à l'eau menée rapidement ne doit pas conduire à supprimer les vérifications élémentaires et croisées au sein de la palanquée. Si le moniteur ne peut conduire ces vérifications car il doit aussi s'équiper rapidement pour accueillir le plongeur dans l'eau, peut déléguer ces vérifications.

Quel que soit la situation, il est fortement recommandé à chacun de dérouler les vérifications d'avant plongée en suivant une check-list de façon ordonnée et sans interruption.

La focalisation sur un événement ne doit pas s'effectuer au détriment de ces vérifications.

Le moniteur aurait également dû avoir plus conscience que l'état nauséeux du plongeur pouvait le conduire à commettre des erreurs.

**Recommandation n°2 :** En cas d'état nauséeux du plongeur, il convient après s'être assuré que son état est compatible avec la plongée de redoubler d'attention sur les erreurs ou oublis qui peuvent alors être commis.

En particulier, s'il y a eu des vomissements, il faut s'assurer que le plongeur s'est correctement hydraté avant d'entreprendre la plongée. **La déshydratation consécutive d'un vomissement pourrait si elle n'était pas compensée être un facteur favorisant dans le déclenchement d'un accident de désaturation.**

A noter enfin que la panne d'air a été évitée de justesse puisque les 10 bars restants correspondent à quelques minutes de ventilation à cette profondeur.

La poursuite de la plongée sur l'octopus du moniteur est discutable et doit au minimum s'apprécier en fonction des conditions du jour (conditions de plongée, zone d'évolution, compétences du plongeur assisté). Il aurait été sans doute préférable ici de renoncer et de refaire gréer un autre bloc même si cela signifiait sans doute la fin de la plongée avec une rechute possible du plongeur nauséeux.

Ce CRFI est l'occasion de faire un point sur les médicaments anti nauséeux (ou antinaupathiques) et la plongée.

Pour prévenir le mal de mer<sup>1</sup>, il existe une règle, plutôt simple à mémoriser, « la règle des 4F » (= Froid, Faim, Frousse (peur) et Fatigue). Il s'agit des 4 facteurs contribuant le plus à l'apparition du mal de mer. C'est pourquoi il est important de les prendre en compte pour éviter d'être malade une fois à bord...

Ce qui est aussi valable avant toute plongée puisque s'il existe bien une règle d'or avant de s'immerger, c'est d'être en forme !

Vous l'aurez donc compris, mieux vaut anticiper avant de prendre le large. Pour ce faire, pensez à vous couvrir avant d'arriver sur le spot de plongée lors de la traversée, hydratez-vous et ne partez pas en mer l'estomac vide, soyez en forme et enfin, pensez à rester calme, même si les conditions météo sont un peu plus compliquées. De plus, évitez de vous placer à côté du moteur car les odeurs émanant de celui-ci peuvent favoriser les nausées. Aussi, une autre petite astuce : regarder l'horizon. Cela peut vous aider à faire passer le mal de mer si besoin.

Il faut être vigilant quant à la prise de certains médicaments contre le mal de mer. En effet, le traitement classique se compose de médicaments (exemple : Mercalm®, Nausicalm®, etc...) pouvant entraîner des effets secondaires qui peuvent être dangereux pour les plongeurs... Parmi ces effets secondaires, on retrouve somnolence, vertiges, troubles de la vue, sécheresse de la bouche, des yeux, du nez. Ce type de médicaments peut donc être déconseillé pour les plongeurs puisque ces effets secondaires peuvent même entraîner, dans certains cas, une narcose à l'azote. Vous pouvez vous tourner vers l'homéopathie comme Cocculine® qui lui ne présente aucuns effets secondaires.

**Bien que la plupart de ces médicaments soient en vente libre, il convient de demander directement à votre médecin référent pour la plongée quel type de médicament est le plus adapté pour vous compte tenu de l'activité en milieu spécifique que vous pratiquez.**

---

<sup>1</sup> D'après [https://www.subea.fr/conseils/comment-lutter-contre-le-mal-de-mer-en-plongee-tp\\_4468](https://www.subea.fr/conseils/comment-lutter-contre-le-mal-de-mer-en-plongee-tp_4468)