



# MAL DE MER & PLONGEE

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'acheminer 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 enfiler 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 type 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, exprimez-vous si vous êtes angoissé, pour une rai-

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'avalier 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](http://www.scuba-people.com)