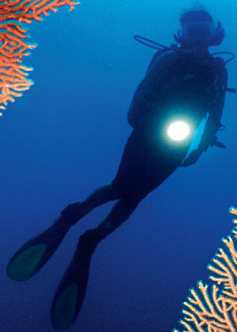


Plongée sous-marine

A vous le grand bleu!



Avant de partir

La mer a de tout temps séduit les hommes par sa majesté. Le monde sous-marin avec sa flore, ses poissons aux mille couleurs et sa vie étonnante fascine. Conseils du bpa – Bureau de prévention des accidents pour bien préparer vos vacances et vos plongées.

La bonne destination

Optez pour un lieu de plongée adapté à vos capacités et à votre forme. Informez-vous sur les spots, le centre de plongée ou le bateau safari dans les magasins de plongée, les agences de voyage spécialisées ou les clubs de plongée. Renseignez-vous également sur la situation politique de votre pays de destination, p. ex. sur dfae.admin.ch.

Examen médical

Avant de partir en vacances ou avant un cours de plongée, faites-vous examiner par un médecin spécialiste de la plongée, qui déterminera votre aptitude à pratiquer cette activité (validité: 1 à 2 ans). La plupart des organisations et centres de plongée demandent un certificat en cours de validité. Une liste des médecins spécialisés ainsi que le formulaire d'examen médical sont disponibles sur suhms.org.

- En cas de voyage dans un pays tropical, prenez les précautions sanitaires d'usage. Vous obtiendrez des informations sur safetravel.ch, dans les cabinets de médecine tropicale ou des voyages, ou encore auprès d'un médecin spécialiste de la plongée.
- N'oubliez pas, si nécessaire, les médicaments contre le mal de mer.
- Vérifiez votre couverture d'assurance (notamment assurance-accidents et responsabilité civile). Il est conseillé d'être membre de la Fédération suisse de sports subaquatiques (FSSS), du DAN/de la Rega, d'aqua med, de DiveAssure ou d'un autre prestataire.
- Constituez votre pharmacie de voyage sur la base de la liste de contrôle ci-après.

Liste de contrôle: pharmacie de voyage

Médicaments de base

- Médicaments personnels
- Traitement préventif contre le paludisme (prescrit par un spécialiste de la médecine tropicale)
- Médicaments contre le mal des transports/mal de mer
- Pansement gastrique, antidiarrhéique, laxatif
- Antiallergique, anti-urticant, pommade contre les piquûres d'insectes
- Pommade contre les coups de soleil
- Pommade antiseptique et antidouleur, antalgique (comprimés, gel)
- Fébrifuge, pastilles contre les maux de gorge
- Gouttes auriculaires pour plongeurs, collyre (allergies, inflammations)
- Spray nasal
- Antibiotique à large spectre (sur ordonnance médicale)
- Comprimés de/pommade à la cortisone
- Pommade contre les entorses/contusions
- Matériel d'immobilisation (p. ex. Sam Splint ou attelle)
- Obturation dentaire provisoire (p. ex. Cavit, 1 tube)
- Poudre électrolytique en quantité suffisante

Autres produits importants

- Crème solaire, baume à lèvres
- Antimoustique, insecticide pour la moustiquaire/ les vêtements/les locaux, moustiquaire avec kit de fixation
- Couverture de survie
- Antifongique
- Désinfectant
- Pansements
- Bandages
- Thermomètre
- Pince à épiler, ciseaux

Liste aussi disponible au format PDF sur bpa.ch

Cette liste ne se veut nullement exhaustive. Elle devrait être adaptée aux besoins personnels et à la destination avec l'aide d'un médecin.

Contrôle de l'équipement de plongée

Rassemblez votre équipement à temps sur la base de la liste de contrôle ci-après. Vérifiez son fonctionnement ou faites-le réviser dans un magasin spécialisé, où vous pourrez aussi acheter ou louer le matériel nécessaire en sus. Pour éviter que la sangle du masque ou d'une palme ne se casse, il est conseillé d'utiliser une sangle en néoprène pour le masque et des sangles élastiques (bungee straps) ou à ressort (spring straps) pour les palmes.

Votre préparation

Nagez et plongez régulièrement dans des eaux suisses. Profitez des possibilités d'entraînement offertes par les clubs ou magasins de plongée (liste sur cmas.ch, diverssi.com, fsss.ch, padi.com). Ceux-ci proposent également des plongées accompagnées pour rafraîchir les connaissances; elles sont vivement recommandées après une longue pause. Avant vos vacances, exercez-vous à lancer une bouée de signalisation.



Liste de contrôle: équipement de plongée

- Certificat d'aptitude à la plongée (émis il y a 1, au maximum 2 ans selon l'âge du plongeur)
- Brevets
- Carnet de plongée
- Combinaison sèche (avec sous-vêtements) ou humide
- Gilet stabilisateur avec inflateur
- Détendeur principal
- Détendeur de secours (octopus)
- Manomètre
- Adaptateur DIN/INT
- Masque
- Masque de rechange
- Tuba
- Palmes
- Ordinateur de plongée
- Tables de plongée
- Ceinture/poches de lestage
- Boussole
- Chaussons
- Gants
- Cagoule
- Lampe avec chargeur ou piles de rechange
- Longue bouée de signalisation réfléchissante
- Lampe stroboscopique/clignotante
- Sifflet
- Petit miroir
- Couteau, ciseaux ou cutter
- Pièces de rechange et outils (se faire conseiller par un vendeur spécialisé)
- Sangles de rechange pour palmes et masque, à stocker dans le gilet stabilisateur

Liste aussi disponible au format PDF sur bpa.ch

Après votre arrivée

Acclimatation

Les voyages sont fatigants: le corps se déshydrate dans l'avion puis doit s'adapter à un autre climat ou à un autre fuseau horaire. Prévoyez donc un jour de repos. Profitez-en pour recueillir des informations sur les sites de plongée.



Avant de plonger

Plongée d'évaluation, alcool et tabac

Le premier jour, une plongée d'évaluation/de réadaptation est obligatoire dans la majorité des centres de plongée. Utile pour votre sécurité, elle permet de déterminer le lestage nécessaire. Elle vaut aussi pour les plongeurs expérimentés. Veillez à dormir suffisamment et plongez uniquement si vous vous sentez en forme et que vous n'avez pas de refroidissement. Renoncez à l'alcool et au tabac avant de plonger.

Briefing et contrôle du partenaire

Accordez-vous avec votre binôme lors du briefing et du contrôle du partenaire. Renseignez-vous sur son expérience et ses préférences. Adaptez la plongée à la personne ayant le moins d'expérience.



Lors de la plongée

Important

- Soyez conscient de votre responsabilité pour votre binôme et pour vous-même ainsi que des dangers potentiels.
- Respectez scrupuleusement le briefing et suivez les instructions des guides de plongée expérimentés. N'hésitez pas à demander si vous avez des doutes.
- En cas de foramen ovale perméable (FOP) connu, plongez selon les recommandations «low bubble diving» disponibles sur [suhms.org](https://www.suhms.org).
- Après une interruption prolongée, commencez par des plongées faciles et peu profondes.
- Si vous avez souscrit une offre de plongées illimitées, restreignez tout de même le nombre et la durée des plongées.
- A la descente, respectez le contrôle des 3 mètres (il pourra avoir lieu à une profondeur plus importante selon la situation); vérifiez votre détendeur, votre robinetterie, votre gilet et votre ordinateur de plongée.
- Faites si possible des plongées sans palier (dans la courbe de sécurité) afin de réduire le risque d'accident de décompression.
- Respectez les limites de profondeur de votre niveau de formation et des différents pays.
- Les plongées longues et profondes requièrent une formation et une expérience adéquates.
- Remontez de 10 mètres par minute au maximum.
- Respectez toujours un palier de sécurité.
- Emportez toujours une petite lampe (lampe de secours).
- Respectez la nature: ne touchez ni la faune ni la flore.

Plongées en bateau

Un bateau permet d'atteindre les spots de plongée inaccessibles depuis la terre ferme. Mangez léger (suggestion: biscottes ou crackers) avant de prendre le bateau, en particulier si vous êtes sujet au mal de mer. Emportez de l'eau et buvez en abondance. N'oubliez pas non plus de prendre un chapeau, des lunettes de soleil, de la crème solaire, des protections auriculaires, éventuellement un coupe-vent.

- Suivez les instructions de l'équipage lorsque vous entrez dans l'eau et remontez à bord du bateau.
- Après avoir sauté dans l'eau, éloignez-vous du bateau afin de céder la place aux autres plongeurs.
- Emportez toujours une bouée de signalisation réfléchissante fermée d'une longueur d'env. 1,5 m (p. ex. DAN, Seareq); chaque plongeur devrait en avoir une.
- Utilisez une bobine (spool) et une ligne suffisamment longue pour la bouée.
- Emportez également un sifflet/une corne de brume (p. ex. Air Horn) et un miroir; il est parfois possible de les stocker dans une poche prévue à cet effet sur la bouée.
- Lorsque vous descendez ou remontez, servez-vous de la ligne de vie, des mains courantes, de la chaîne de l'ancre, etc.
- Lorsque vous émergez, veillez au trafic maritime et aux échelles des bateaux.
- Eloignez-vous de l'échelle du bateau lorsqu'une autre personne s'y trouve.
- Lorsque vous montez l'échelle, gardez le détendeur en bouche.

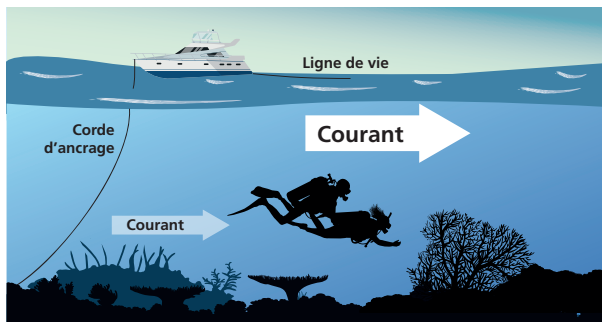


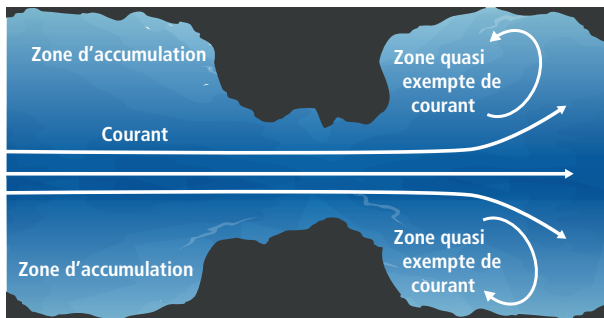
Plongées dans le courant

Bon nombre des plus beaux spots de plongée du monde présentent des courants plus ou moins forts. Se singularisant par la richesse de leur faune sous-marine (gros poissons en général), les plongées dans le courant donnent le sentiment de s'affranchir de la pesanteur. Elles sont réservées aux plongeurs expérimentés. Renoncez-y si vous ne vous sentez pas à l'aise dans le courant.

Les courants se forment en particulier aux endroits étroits, dans les canaux (p. ex. entre les atolls des Maldives) ou entre des îles. L'eau retenue par des rochers ou des blocs de corail est déviée, canalisée et accélérée (effet Venturi). Elle s'accumule avant l'obstacle et forme une zone quasi exempte de courant à l'arrière de celui-ci. Les plongeurs peuvent se reposer à ces deux endroits car ils y sont à l'abri du courant.

Si le courant devait vous porter d'un canal vers le large, remontez lentement. Ne lutez pas contre le courant. Lancez la bouée de signalisation et nagez latéralement, parallèlement à la terre ferme ou à la barrière de corail pour sortir du courant. Restez à proximité de votre binôme et aidez-vous mutuellement.





Les courants verticaux se forment en particulier à proximité des falaises; ils entraînent les plongeurs vers le fond ou la surface. En cas de courant descendant, plongez si possible à proximité des récifs et tenez-vous si nécessaire. Pour rester à la profondeur souhaitée, gonflez votre gilet. Contrôlez régulièrement votre profondeur. En cas de courant ascendant, descendez tête la première en vous aidant des palmes et faites sortir de l'air de votre gilet.

- Suivez scrupuleusement le briefing. Demandez en cas de doute.
- Emportez toujours une bouée de signalisation réfléchissante fermée d'une longueur d'env. 1,5 m (p. ex. DAN, Seareq); chaque plongeur devrait en avoir une.
- Utilisez une bobine (spool) pour la bouée.
- Emportez également un sifflet/une corne de brume (p. ex. Air Horn) et un miroir; il est parfois possible de les stocker dans une poche prévue à cet effet sur la bouée.
- Veillez à l'hydrodynamisme de votre équipement.
- Plongez si possible en position horizontale afin d'économiser vos forces.
- Tenez compte de la consommation accrue en air.
- Utilisez l'absence de courant à proximité du fond, des falaises ou derrière les rochers.
- Lorsque vous descendez ou remontez, servez-vous de la ligne de vie, des mains courantes, de la chaîne de l'ancre, etc.
- A la surface, nagez en diagonale pour sortir du courant.

Plongées sur une épave

Nombre de navires coulés par les tempêtes ou détruits par l'homme reposent sur les fonds. Les épaves permettent non seulement un voyage dans le temps, mais également des plongées vers des sites qui offrent un nouvel habitat aux coraux et aux poissons.

- Si vous êtes débutant, limitez-vous à une épave située à une faible profondeur et explorez-la uniquement de l'extérieur.
- En cas de courant, commencez la plongée à contre-courant afin de pouvoir utiliser le courant au retour.
- Ne remuez pas les sédiments.
- Prenez garde aux endroits coupants, cordes, filets, etc.
- Pour vous orienter, mémorisez certains points fixes marquants, car la boussole n'est pas toujours fiable sur les épaves.



Plongées safaris

Elles permettent de plonger sur des sites éloignés et parfois peu connus. Les plongeurs peuvent ainsi apprécier pleinement toute l'immensité de la mer et le fabuleux monde sous-marin. Tenez-vous toujours d'une main au bateau (bastingage, garde-corps, etc.)

lorsque vous vous déplacez sur celui-ci. Soyez prêt à faire face à des situations d'urgence: que faire en cas d'incendie? Où sont les trousseaux de premiers secours, l'oxygène, l'hôpital le plus proche disposant d'un caisson hyperbare? Intercalez un jour de repos après 3 à 4 jours de plongée car le trajet jusqu'à l'hôpital peut être long en cas d'accident de décompression.

Participez à l'atelier «aqua med experience days» consacré à la sécurité des plongées safaris: aqua-med.eu/experiencedays.

- Optez pour un bateau disposant d'un système de localisation à bord (p. ex. Enos).
- Demandez à voir les dispositifs de sauvetage et les procédures en cas d'urgence, et à obtenir des explications.
- Plongez si possible au nitrox sur la base des tables à l'air et tenez compte de la nouvelle profondeur maximale (MOD).
- Emportez toujours une bouée de signalisation réfléchissante fermée d'une longueur d'env. 1,5 m (p. ex. DAN, Seareq); chaque plongeur devrait en avoir une.
- Utilisez une bobine (spool) pour la bouée.
- Emportez également un sifflet/une corne de brume (p. ex. Air Horn) et un miroir; il est parfois possible de les stocker dans une poche prévue à cet effet sur la bouée.
- Suivez les instructions de l'équipage lorsque vous entrez dans l'eau et remontez à bord du bateau.
- Après avoir sauté dans l'eau, éloignez-vous du bateau afin de céder la place aux autres plongeurs.
- Eloignez-vous de l'échelle du bateau lorsqu'une autre personne s'y trouve.
- Lorsque vous émergez, veillez au trafic maritime et aux échelles des bateaux.

Plongées de nuit

Lorsque la nuit prend ses quartiers sur terre, l'obscurité enveloppe également le monde sous-marin. La faune nocturne apparaît alors dans toute sa splendeur à la lumière des lampes des plongeurs.

- Plongez toujours avec votre propre lampe, dont vous avez préalablement vérifié le chargement.
- Emportez toujours une lampe de secours par personne.
- Convenez des signaux à donner avec la lampe.
- Ne remuez pas les sédiments.
- Restez à proximité de votre binôme.
- Si vous avez perdu de vue votre partenaire, couvrez brièvement votre lampe afin de voir la lumière de celle de votre binôme.

Plongées spéciales

Les plongées en Arctique, en Antarctique ou dans d'autres eaux glacées nécessitent un brevet de plongée sous glace ainsi que de l'expérience dans pareilles eaux. Il est recommandé de faire cette formation et d'acquérir de l'expérience dans les lacs suisses avant de partir. Il y a par ailleurs lieu d'utiliser deux premiers étages et deux deuxième étages indépendants. Les plongées suivantes requièrent elles aussi une formation spéciale et de l'expérience: plongées dans une grotte, au mélange (nitrox, trimix), avec recycleur, en sidemount (montage latéral), plongées profondes, sur une épave avec pénétration de celle-ci.

Les enfants et la plongée

Informez-vous bien sur la plongée infantine avant d'envoyer vos enfants à un cours de plongée: suhms.org › **Opinions & Info** › **Flyer Enfants**. Optez pour un centre de plongée avec des instructeurs qualifiés et de l'équipement pour les enfants. Les plongées doivent être effectuées dans des conditions similaires à celles en piscine. Conformez-vous par ailleurs aux recommandations de la SUHMS et aux standards des organisations de plongée pour la profondeur et la durée des plongées (cmas.ch, divessi.com ou padi.com).

Accidents de plongée

Entre 2000 et 2016, 14 résidents suisses ont perdu la vie lors de plongées à l'étranger. Suivez les standards et règles de sécurité des organisations de plongée, et plongez toujours en binôme. Signalez tout accident ou incident au Bureau de prévention des Accidents de Plongée (BAP) sur ftu.ch.

Blessures et barotraumatismes

Les principales blessures sont causées par des bateaux, récifs, animaux ou structures urticantes. Les barotraumatismes sont, quant à eux, dus à des variations de pression trop importantes qui endommagent les structures corporelles remplies d'air (surtout oreille moyenne et oreille interne, sinus et poumons; plus rarement le système digestif).

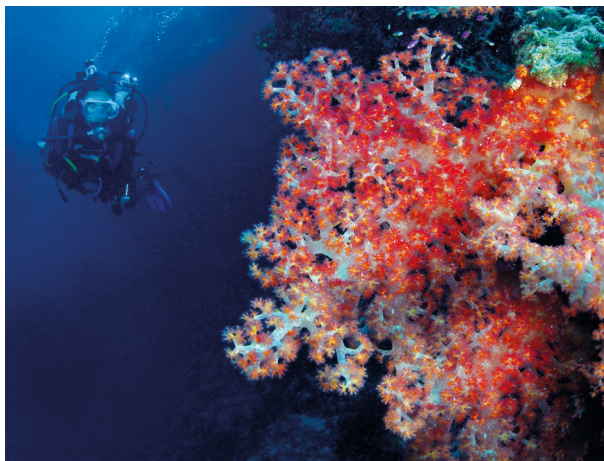
Accidents de décompression

Ils sont causés par des bulles de gaz suite à une saturation en azote ou à une rupture du tissu pulmonaire en cas de remontée trop rapide. Ils endommagent des structures corporelles vitales. Informez immédiatement le guide de plongée ou la direction du centre et appelez un numéro d'urgence spécialisé dans la plongée si vous constatez les symptômes suivants pendant ou après une plongée:

- fourmillements
- rougeurs cutanées qui démangent («puces»)
- douleurs musculaires et articulaires («bends»)
- troubles des sensations ou insensibilité
- paralysies
- forts vertiges
- fatigue extrême
- troubles de l'état de conscience
- toux sèche («chokes»), douleurs à l'arrière du sternum et détresse respiratoire

Mesures de premiers secours:

- Installez la personne sur une surface plane, si possible, et protégez-la du froid ou de la chaleur.
- Administrez de l'oxygène pur par un masque aussi rapidement et longtemps que possible (même en cas de symptômes légers).
- En cas d'arrêt cardiaque, procédez à la réanimation cardio-pulmonaire.
- Si la personne est consciente, donnez-lui de l'eau à boire.
- Prenez contact avec un médecin spécialiste de la plongée (p. ex. aqua med, DAN, DiveAssure).



Sécurité et gestion d'un accident de plongée

Vous trouverez des informations détaillées concernant la gestion d'un accident de plongée sur suhms.org. En cas d'accident, procédez au test neurologique de 5 minutes du DAN (suhms.org › [Opinions & Info](#) › [Diving Emergency Management French](#)). Suivez des cours de premiers secours (p. ex. BLS) et d'utilisation de l'oxygène en secourisme, participez aux «aqua med experience days» avec des ateliers consacrés à la sécurité des plongées safaris ou à des thèmes spéciaux. Rafraîchissez régulièrement vos connaissances. Offres de cours sur aqua-med.ue, cmas.ch, daneurope.org, divessi.com, padi.com, sss.ch.

Numéros d'urgence à l'étranger

DAN Europe Schweiz (Rega)	+41 333 333 333
aqua med	+49 700 348 354 63 (diveline)
DiveAssure	+1 905 669 4920

**BOUGEZ
FUTÉ**

Stop aux accidents de sport

Indispensable pour votre sécurité

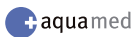


- Avant de partir, consultez un médecin spécialiste de la plongée pour vous faire examiner et obtenir des conseils sur les médicaments à emporter.
- Renseignez-vous bien sur la destination, le centre de plongée ou le bateau safari.
- Plongez toujours en binôme et faites le contrôle du partenaire.

Le bpa. Pour votre sécurité.

Le bpa est le centre suisse de compétences pour la prévention des accidents. Il a pour mission d'assurer la sécurité dans les domaines de la circulation routière, du sport, de l'habitat et des loisirs. Grâce à la recherche, il établit les bases scientifiques sur lesquelles reposent l'ensemble de ses activités. Le bpa propose une offre étoffée de conseils, de formations et de moyens de communication destinés tant aux milieux spécialisés qu'aux particuliers. Plus d'informations sur www.bpa.ch.

Partenaires: acquesisure (ti.ch/acque-sicure), aqua med (aqua-med.eu), BAP (ftu.ch), CMAS swiss diving (cmas.ch), DACH (tauchsicherheit-dach.ch), DAN (daneurope.org), FSSS (fsss.ch), PADI (padi.com), police du lac (seepolizei.ch), police municipale de Zurich (wasserschutzpolizei.ch), SSI (divessi.com), SSS (sss.ch), SUHMS (suhms.org)



Photos: pp. 1 et 13 Matthias Blättler, mblaettler.ch; pp. 4, 6 et 17 Michel Lonfat, plongeur.ch; p. 7 Mares; p. 9 PADI

© bpa 2018, reproduction souhaitée avec mention de la source; imprimé sur papier FSC.