

WAVRE NEPTUNE

Le bimestriel des Macareux ASBL



\\SOMMAIRE

Le mot du Président	3
Brevets	5
Sécurité.....	6
Ecole de Mer	8
Médecine	14
Week-end en gîte.....	20
Votre recette préférée.....	21
Divers	22
Humour	25



Le mot du Président

Nous ne sommes pas politiciens mais nous sommes quand même élus par nos membres ; alors permettez-moi de vous remercier de nous faire confiance dans la gestion quotidienne de notre Club en nous donnant les rôles d'Administrateurs. Nous ferons au mieux pour mener la barque telle qu'elle a été si bien menée les années précédentes. Tout en conciliant nos priorités familiales et professionnelles qui doivent toujours primer sur notre collaboration sportive chez les Macareux.

Suite à l'AG annuelle du 29 mars 2013, nous avons organisé une première réunion de comité le 3 avril, pour fixer les postes de chacun.

Voici la répartition des tâches :

Le bureau :

- Président : Cédric Willot (president@macareux.be)
- Trésorier : Philippe Héraly (tresorier@macareux.be)
- Secrétaire : Françoise Angenot (secretaire@macareux.be)

L'école de plongée (déjà en poste puisqu'élu par le Conseil des Moniteurs) :

- Chef d'Ecole : Claude Smeyers (ecole@macareux.be)

Les postes à activités :

- Agenda des sorties club : Claude
- Organisation WE Zélande : Fanny, Françoise
- Ecoles de Mer : Claude
- Autres sorties à l'étranger : Fanny
- Matériel : Julien & Gregory Herent
- Salon des sports : participation collégiale
- Bourgeois (21 juillet) : Delphine et Françoise
- Festivités : Fanny
- Commission des sports : Françoise et Cédric
- Puces nautiques : Greg
- Macareux News : Françoise
- Site internet : Cédric
- Publicité : Fanny
- Boutique : Delphine et Philippe
- Neptune : participation collégiale

Une année bien chargée nous attend et nous espérons vous voir nombreux à toutes ces activités organisées par et pour le Club. Nous savons bien que chacun a d'autres activités à côté mais venir à une sortie Macareux est un dépaysement complet, qui je pense est nécessaire à nos cadences de vie parfois trop rapides. Les entraînements réguliers en piscine sont une excellente occasion de sortir de chez soi et de venir partager un bon moment ensemble. Nous savons que l'hyperconnectivité de nos fauteuils (internet, TV, consoles, ...) et le multi-intérêt qu'à notre société à devoir s'intéresser à tout et tout de suite va en la défaveur de notre Club. C'est un comportement sociétal et tous les clubs en pâtissent. Mais est-ce que faire une partie de WoW en ligne ou connaître l'histoire exacte de Ceaușescu ne pourrait pas attendre le temps de se pointer un mardi et/ou un vendredi à l'entraînement ? A réfléchir en tous cas ...

Du 6 au 13 avril, nous sommes partis une semaine à l'École de Mer à Malte. Que demander de plus : du soleil, de belles plongées et une ambiance à la hauteur de ce que les Macareux sont capables de faire ;-). Huit nouveaux plongeurs ont eu le « privilège » d'accéder au rang de baptisés : Sylvie, Antoine, Tom, Baptiste, Vincent, Daniel, Nicolas, Katarina ... et notre première plongeuse enfant : Oriane.

Super équipe !

Nous terminions l'école de mer en rappelant que nos plongeurs instructeurs agissent purement par passion, sans aucune intention lucrative, dans le seul but de communiquer leur envie de plonger. Le côté non-commercial contribue certainement à la qualité de ce qu'il y est enseigné ... Restons comme ça ;-)

Une autre réunion de comité, le 6 mai 2013, en plus de traiter les affaires courantes, fixe les activités à venir :

- Baptêmes de plongée aux journées portes ouvertes des pompiers : quelques anciens et actuels membres pompiers ont pensé à nous. Merci Jean-Marc.
- Calendrier des sorties : chaque sortie est accompagnée d'un thème. Hier, nous avons eu droit au punch martiniquais de Brigitte ... à découvrir ;-)
http://www.macareux.be/planning_sorties.php
- Calendrier des cours : toutes nos classes de plongée y vont bon train pour former leurs élèves. Rendez-vous sur :
http://www.macareux.be/planning_formations.php
- Week-end Bastogne : même si l'eau n'y était pas d'une limpidité égyptienne, l'ambiance musicale animée par Bernard et Julien y était parfaite.
- Activité surprise et barbecue de fin d'année : toutes les informations suivront par le Macareux News.
- Bourgeois, ...

Chouette donc, nous n'allons pas nous embêter pendant l'été ;-)

Je terminerai par vous demander de ne jamais hésiter à nous faire part de vos remarques/suggestions/conseils/ ... Même si le temps nous manque parfois pour lancer de nouvelles choses, si elles partent d'une bonne idée, nous sommes une centaine de membres à pouvoir activement donner un coup de main pour les réaliser.

A très bientôt. Et même si vous n'êtes plus venus depuis longtemps, n'hésitez pas à remettre une palme dans la piscine !

Cédric W.



Merci !

Au nom des Assistants Moniteurs cuvée 2012, à savoir Bernadette Mineur, Fabienne Smeyers et moi-même, je voudrais dire un grand merci à tous ceux qui nous ont aidés à obtenir ce brevet.

En effet, vous avez été nombreux à participer à notre réussite.

C'est un brevet de longue haleine qui couvre une vaste matière. Il s'est écoulé 10 mois entre le premier cours suivi et la dernière épreuve de pédagogie.

Comme nous l'avait présenté Claude, notre chef d'école, c'est un brevet où l'on passe de plongeur « receveur » d'informations à plongeur « donneur » d'informations. Ceci nous a fait découvrir une autre facette de la plongée.

Nous ne nommerons pas tout le monde ici, ils se reconnaîtront.

Merci aux gens du club qui nous ont donné cours de pédagogie, de Powerpoint, de réanimation et autres...

Merci aux élèves candidats qui se sont prêtés aux jeux des cours, aussi bien théoriques que piscine...

Merci aux « anciens » qui nous ont coachés...

Merci aux gens qui ont participé aux tables rondes...

Merci aux gens qui nous ont remonté le moral dans les moments difficiles...

Merci au club des Macareux qui a encore une fois prouvé son caractère associatif...

Et un merci tout particulier à Fabienne qui nous a entraînés dans cette aventure...

Alors si vous hésitez à vous lancer dans l'aventure, n'hésitez plus. Vous en sortirez différents...

Bernadette Mineur



Fabienne Smeyers



Philippe Heraly



Un point sur la sécurité



Sous l'eau, nous évoluons dans un milieu qui n'est pas le nôtre. Pourtant, à force d'y plonger, nous pensons éperdument bien pouvoir l'appréhender au maximum. Certains connaissent les sites par cœur, d'autres savent bien ce qui pique et ce qui mord, d'autres savent exactement où se logent nos microbulles à chaque palier, ... Et l'habitude s'installe !

Savez-vous que la majorité des accidents mortels en voiture se passe à moins de 3 km du domicile des victimes (source ONISR 2009). Eux aussi connaissaient par cœur la route, savaient exactement comment réagissait leur voiture à chaque virage ... L'habitude s'était installée !

Pareil chez nous : nous en arrivons à parfois plonger sans même demander à son compagnon de palanquée s'il va bien, sans même vérifier que la bouteille d'oxygène est bien gonflée ... Et l'habitude s'installe !

Alors pour éviter de rejoindre les statistiques de la route et celles du Docteur Lafère (cf article sur la décompression), nous pourrions commencer par casser nos habitudes, même lors d'une sortie entre potes à la Roche un jeudi soir ! C'est après l'accident qu'il sera facile de dire qu'il aurait fallu vérifier l'oxygène, qu'il aurait fallu savoir où était le caisson le plus proche, ...

Alors, ANTICIPONS et forçons-nous à répéter nos gestes de sécurité comme un pilote d'avion passe sa check-liste en revue avant tout décollage. Il en va non seulement de votre propre responsabilité mise en jeu, mais également et surtout de la vie de nos amis plongeurs.

Pour vous aider, voici une check-liste du minimum minimorum :

- Feuille de palanquée* :
 - o paramètres d'entrée et de sortie de l'eau
- Plan de secours* :
 - o savoir exactement où on se trouve (adresse, point GPS, ...)
 - o quels sont les moyens déjà en place
 - o identifier le caisson le plus proche
- Fiche d'évacuation* :
 - o pour noter en temps réel les actions entreprises sur une victime avant l'arrivée des secours ou pendant l'évacuation vers le caisson
- Briefing sécu :
 - o respect des prérogatives
 - o dangers du site
 - o qui fait quoi pour la sécurité active
 - o comment signaler un incident
 - o moyens de rappel des plongeurs
- Sécurité active
 - o plongeurs qualifiés secouristes
 - o pouvoir palier à tout incident sur le plan d'eau = plongeurs équipés, embarcation, ...



- Bouteille d'oxygène :
 - o gonflée
 - o avec tout le matériel annexe nécessaire (débitmètre, pocket-masque, détendeur à la demande, ...)
- Eau
- Téléphone + numéros 112 et DAN (0800 12 382 ou +39 06 42118685)



Cette liste est respectée pour toute sortie club et nous vous conseillons de l'appliquer à toutes vos sorties privées également. Des points supplémentaires pourraient venir parfaire le plan de sécurité. N'hésitez pas !

* Pour les documents (feuille de palanquée, plan de secours, fiche d'évacuation, etc.), les Macareux ont leurs propres modèles, disponibles sur simple demande.

Cédric W.

Exemple du plan de secours en France (extrait du Code du Sport français) :

ALERTE

VHF EN MER	VHT - ASN EN MER	TELEPHONE A TERRE
16	70	15
VHF	ASN	SAMU
<ul style="list-style-type: none"> - PAN-PAN (3 fois) - ICI Nom du bateau (3 fois) - LIEU précis - Attente réception CROSS pour passer le message 	<ul style="list-style-type: none"> - Sélection du message - Appui maintenu sur Distress jusqu'à entendre 5 Bips courts et un long - Attendre accusé de réceptior - Mode émission (bouton PTT) pour passer le message 	<ul style="list-style-type: none"> - Lieu précis - N° de téléphone - Nombre de vistimes - Signes de l'accident (Symptômes, ...) - Secours apportés etc...
<p>Message : nombre de vistimes, suignes de l'accident (symptômes,...), secours apportés, etc...</p>		
<div style="background-color: green; color: white; padding: 5px; display: inline-block;">112</div> Toutes urgences		

SECOURS (exemple si accident de désaturation)

O₂

OXYGENE 100 % 15 Litres / minute

REHYDRATER (eau, jus de fruit : 1 litre, si sujet conscient)

ALLONGER et **RECHAUFFER** (ou mettre à l'ombre selon conditions)

NE JAMAIS INTERROMPRE UNE PROCÉDURE ENTAMEE, MEME EN CAS D'AMELIORAITON
EN CAS DE DOUTE, AGIR COMME SI UN ACCIDENT ÉTAIT DECLARE
NE JAMAIS REIMMERGER UNE PERSONNE ACCIDENTEE

EVACUATION

REPLIR LA FICHE ÉVACUATION DE PLONGEUR

Malte : école de mer 6-13 avril 2013



Le départ :

C'est par un temps frais (4°C) que nous partîmes de Wavre le 6 avril 2013 vers un lieu que nous espérions plus chaud et ensoleillé. Avec pour égayer le trajet, des problèmes de mathématique. Du style, combien de Macareux embarqueront dans un bus de 32 places sachant qu'un plongeur est déjà sur place à Malte (Antoine) et qu'un autre embarquera à Paris (Vincent) ?

Facile me direz-vous, alors parlons suppléments bagages qui se calculent par demi !

Vous n'y comprenez rien ? Demandez des explications à Dany et Claude.

Il s'agissait en fait d'un truc de l'organisateur afin de mettre de l'ambiance dans le car et nous faire passer le temps. Car au lieu de partir de Bruxelles, nous prenions l'avion à Orly.

Le chauffeur constatant la bonne humeur généralisée décida de nous montrer les bidonvilles de Paris et ses bouchons.

A Orly : contrôle de sécurité

Nous arrivâmes malgré tout en avance. L'armée patrouillait fusil mitrailleur en main. On craignait le pire point de vue contrôle de sécurité, mais seuls ceux qui avaient une tête de gangster ou étaient remplis de broches eurent droit à la fouille complète.

Avions-nous affaire à des douaniers fétichistes ? Car seuls certains durent enlever leurs chaussures.

Une chose est sûre : un accu de lampe de plongée, cela ressemble très fort à une bombe. Tous les bagages des plongeurs eurent donc droit à un autocollant SECURITE sur leurs valises à l'arrivée à Malte.

A Malte, on garda le gros pull sans problème. Il y avait du vent froid et même un peu de pluie. Le vent agitait la mer. Il devait y avoir 7-8 beaufort. Cela allait être du sport le lendemain.

Dimanche 7 avril : première plongée

Hier, nous avons eu un aperçu sur la façon de conduire des maltais. Ce matin, il y avait une voiture sur le toit à quelques mètres de l'hôtel. Ce fût donc à moitié rassuré que j'embarquai dans la camionnette avec un siège branlant.

Vu le temps nous nous dirigeâmes juste de l'autre côté de La Valette où il y avait une épave à voir (la première d'une longue série). La mise à l'eau mais surtout la sortie de l'eau fût sportive. Au point de donner le mal de mer à Katharina. L'eau était à 17°C, ce qui nous changeait de la Belgique. Au programme en plus de la tôle ; castagnolles, rascasses, bonellies.

Vu l'état de la mer nous ne fîmes qu'une plongée.

Le souper en bord de mer était plus que copieux. L'entrée valant le gros plat.

La nuit par contre ne fût pas des plus calmes. Des écoles en voyage scolaire ayant également choisi le St Julian Hôtel comme point de chute à Malte.



Lundi 8 avril : bonjour Gozo

Le vent était toujours de la partie, mais à la baisse. Temps nuageux avec des trouées. Bonne nouvelle nous partions pour Gozo qui est plus jolie que la grande île de Malte. Le site (IYYAT-IA?) était accessible via une petite rue étroite et sinueuse.

Nous nous dirigeons vers l'épave où Dany eut l'occasion de prendre de belles photos et moi de faire de beaux plans avec ma caméra.



Avec Philippe D. (notre CP), nous remontâmes avant d'avoir atteint le rivage, vu la consommation et la nécessité d'éviter de longs paliers. Palier au parachute et palmage vers le bord. Philippe décida ensuite d'improviser une chasse au trésor et de tester la vigilance de la sécurité surface. Il largua sa ceinture que j'attachai à son parachute. Ce serait le trésor pour la seconde plongée. Françoise qui devait s'entraîner pour l'épreuve palmage MF vînt nous donner un coup de main pour remorquer Philippe.

Pendant ce temps, Oriane effectuait une grande première, sa plongée baptême avec Claude.

La deuxième plongée se faisait au même endroit. Ce qui me frappa c'était le grand nombre de vers de feu. Beaucoup de faux-corail, dès qu'il y avait une petite anfractuosité, on était sûr de voir des éponges encroûtantes rouges et du faux-corail.



C'est Natacha qui repéra le parachute de Philippe, mais une fois tout le monde hors de l'eau. Ce fût donc Cédric (le deuxième candidat MF devant parfaire son palmage) aidé par Yves qui allèrent rechercher la ceinture et le parachute.

L'arrivée au centre de plongée fût tardive vu qu'il fallait reprendre le ferry. C'est en camionnette que l'on était et irait plonger la plupart du temps, cela permettait d'observer l'intérieur du pays.



Mardi 9 avril : grande première, départ bateau

Grande première nous prenions le bateau et pas un ferry cette fois-ci. Le bateau était juste assez grand histoire de nous pousser à ranger nos affaires correctement. Direction la plus petite des îles maltaises ; Comino.

Lors de la plongée nous pouvions voir de beaux petits tombants avec des grottes dans lesquelles nous pouvions voir de beaux spirographes.

A Malte le bleu est roi. A midi nous nous arrêtions donc au « Blue Lagon ».

Le bleu était splendide grâce à la faible profondeur et/ou au sable blanc. Mais peu de gros poissons étaient au rendez-vous.

L'après-midi à nouveau des grottes mais plus grandes. Bonellies à gogo. Les photos de Dany valent mieux qu'un long discours.

La nuit fût à nouveau éprouvante.

Plongée de Oriane au Blue Lagon :

Mercredi 10 avril : la mer intérieure

La destination du jour était touristique, la mer intérieure à Gozo. L'entrée ressemblait à une résurgence. On passait dans une grotte mais avec un passage de bateau en surface. Au bout de la « grotte » un tombant. A midi, on se changeait avec les touristes qui venaient voir la mer intérieure. L'après-midi, il fallait monter pour la plongée au « Blue Hole ». Quand je vous disais qu'à Malte tout était bleu ! Au programme officiel, passage sous l'arche puis une cheminée, une étroiture et retour à la « piscine ».



Nous allons suivre ou être en palanquée avec des maltais. Cela avait permis à certains d'entre-nous de soit s'entraîner pour le 4 X 4, soit réviser la procédure perte de compagnon, soit à apprendre à vérifier leur matériel avant de faire 200 mètres de marche tout équipé vers le site de plongée.

Le rouge domine dans les surplombs. Très belle plongée, dommage pour Katarina dont les sinus l'ont empêchée de participer à cette promenade sous-marine.

Pour ne pas changer, la nuit fût à nouveau perturbée.



Jeudi 11 avril : à la recherche des épaves

Jeudi plongée à Cerkezza à la recherche de 2 épaves. Certains n'en verront que les photos prises par Dany (Yves je vais taire les noms pour éviter d'enfoncer le couteau dans la plaie).

C'est à cette plongée que j'ai aperçus mon premier poisson perroquet maltais et de belle taille en plus. Ce poisson illustre à merveille le principe de remontée des espèces : des poissons de mer rouge profitant du canal de Suez s'introduisent en mer Méditerranée. Je verrai également ma première et unique langouste du séjour.

Oriane avait l'occasion de faire une très belle plongée, pour elle également pas d'épaves, mais là c'était normal puisque celles-ci étaient trop basses pour notre jeune dauphin de bronze (max 5 mètres).

Pendant ce temps, les plongeurs maltais contrôlaient la qualité de notre sécurité surface en joignant 2 parachutes. Nous apprenions donc que notre convention 2 parachutes accolés en surface (= besoin d'aide) n'était pas une convention universelle.

Le temps passait au grand bleu même si l'eau clapotait encore un peu pour l'exercice palmage.



Une grande première pour la soirée ; le baptême tant attendu était enfin arrivé.

Ce jeudi soir, la soirée baptême tant attendue et peut-être redoutée par certains nouveaux Macareux était arrivée. Grégoire officiait en grand maître de cérémonie. Le spectre de l'ordre de Malte remporta un grand succès. Grande première dans l'histoire du club, l'iPad venait au secours des candidats. On avait bien rigolé merci à tous, à la comtesse aux pieds nu et son équipe et la fille du commandant Cousteau et la sienne.



Vendredi 12 avril ; « Yves on la tient cette épave »

Le temps était splendide. Vraiment Claude a bien fait les choses, on était passé d'un temps tempête à une mer calme et plate avec une belle visibilité. Au programme, l'épave du Um El Farouz un gazier de 150 mètres. En surface de petits bateaux effectuaient la navette amenant des touristes vers la mer intérieure. Attention à vos têtes donc si vous remontez dans le chenal.

La troisième étant la bonne, Yves verra celle-ci. Au menu : épave, plongeurs Macareux, poissons perroquets, mérours. Philippe H verra une raie lui faire la danse du ventre. Au retour j'aurai l'occasion de voir une magnifique seiche.

Samedi : le retour

L'eau était si calme et transparente qu'en se promenant et regardant les fonds ; il y avait moyen d'y voir beaucoup de poissons. Philippe D. verra une belle limace de mer de taille respectable.



Puis toute bonne chose ayant une fin, il nous fallut reprendre l'avion pour rejoindre Orly puis Bruxelles.

On profita du retour en car pour remercier Claude, notre grand organisateur. Merci à tous ceux qui s'investissent au quotidien pour notre club et nous espérons tous que parmi les petits nouveaux se trouvent de futurs moniteurs, secrétaire, trésorier... qui prolongeront la grande et la petite histoire des Macareux.

Je profite de cet article pour remercier ma famille, sans laquelle je ne pourrais être aussi aux entraînements, je leur dédie donc le petit chevalier de l'ordre de Malte (les personnes présentes comprendront).

Vivement la prochaine école de mer.

Michel F.

« Ce qu'on ne vous a jamais dit ... »

Conférence sur la sécurité de la décompression

Auditoire Coubertin à Louvain-la-Neuve, le soir du vendredi 24 mai 2013, la veille de notre week-end à Esche-sur-Sûre.

Nous avons eu la chance d'assister à la conférence du Dr Pierre Lafère, spécialiste en médecine hyperbare, sur la décompression en plongée.

Il y a encore beaucoup d'inconnues en ce qui concerne l'accident de décompression : pourquoi n'y a-t-il pas d'accident à chaque plongée ? Pourquoi y a-t-il un accident alors que le profil de plongée paraît plus sécurisant qu'un autre qui n'a pas occasionné d'accident ?

Jusqu'en 1942, les études basées sur des expériences de compression et décompression sur des chèvres avaient montré que le problème dépendait de la quantité d'azote dissous dans les tissus. Si celui-ci était libéré brutalement, il provoquait la naissance de bulles avec un effet mécanique sur les tissus : dilacération des tendons (avec douleurs articulaires), ischémie... La bulle est donc le point de départ du problème. Elle se comporte comme un corps étranger, active les moyens de défense de l'organisme et dès que l'on dépasse un certain équilibre, l'accident survient.

Dans les années 80, David Yount et ses collaborateurs de l'Université d'Hawaï développent le modèle VPM (Varying Permeability Model). Le modèle prédit que tout être humain possède un « capital » initial de micro-noyaux. Au cours de son immersion, le plongeur va subir les effets des variations de pression et les micro-noyaux vont évoluer (rétrécir ou grossir). A la remontée, la pression ambiante diminuant, le diamètre des bulles d'azote va augmenter par effet Boyle-Mariotte et fusionner avec les micronoyaux gazeux (par coalescence c'est-à-dire fusion).

Pourquoi n'y a-t-il pas d'accident à chaque plongée ? Il faut tenir compte de la qualité du filtre pulmonaire qui est un « piège à bulles ». Le modèle mathématique est une formule qui essaie de décrire la physiologie mais qui n'est pas l'image de la réalité...

Les modèles de décompression vont (seulement) tenir compte des paramètres de plongée (temps et profondeur), de l'absorption des gaz par diffusion, perfusion et débit cardiaque (qui amène le gaz vers les tissus), des bulles présentes (diamètre, volume, nombre)... et dans tous ces paramètres, lequel va-t-on privilégier ?

Les ordinateurs vont tenir compte de la profondeur, du temps de plongée, de la température de l'eau, de la consommation, de la fréquence cardiaque, ...

... mais pour se rapprocher de la réalité physiologique (dépendante d'un individu à l'autre) de nombreux facteurs sont manquants : l'âge, le sexe, le débit cardiaque, la modélisation du poumon, le % de graisse (qui protège dans le cas d'une plongée peu saturante, mais qui devient invalidante en plongée profonde), la condition physique... tous les modèles sont donc incomplets !

Avez-vous déjà lu le mode d'emploi complet des tables US Navy de l'armée américaine que nous utilisons ? Les plongeurs visés sont des hommes jeunes en parfaite santé (ha

oui, c'est notre cas à tous aux Macareux ;-). Les successives y sont expliquées à titre exceptionnel (en Egypte, ce titre exceptionnel dérive bien vite en titre journalier !).

L'accident de décompression est toujours grave ! Même s'il y a traitement, la guérison à 100% n'existe pas ! 38% des accidentés gardent des symptômes ! La prévention est réellement importante !

Quelle est l'**évaluation du risque** ? Il est bien difficile de connaître l'incidence (nombre de cas/nombre de sujets exposés). On procède donc par estimation.

On estime qu'il y a 1 accident pour 7000 plongées. Sur quelle base de données ?

1/ DAN a effectué ses relevés sur des plongées loisir type PADI (profils peu accidentogènes), et conclut à un risque d'ADD de 0.8% (l'homme est plus à risque que la femme). Selon la même étude, le risque d'accident lorsque l'on plonge au delà de 30m est multiplié par 6...

En Belgique, il y a entre 50 et 70 cas par an. 93.3% des cas sont des hommes expérimentés (les champions du carton sont les instructeurs et 4*).

2/ Le laboratoire de Los Alamos : Bruce Wienke étudie la plongée avec décompression et profonde : le risque varie de 0.7 à 1.9%. Si on dépasse les 30m, on augmente le risque de manière exponentielle. A Nemo 33, l'accidentologie est la même qu'à Vodelée. En recycleur, l'accident est moins fréquent, mais plus grave.

3/ Comex : basé sur le modèle Haldanien : plus la plongée est saturante, plus le risque augmente (de façon exponentielle)

Quels sont les **facteurs favorisants** de l'ADD ?

- Le profil : le profil type Zélande (on descend lentement le long du tombant, un petit temps fond, puis remontée lente) est un profil border line : le risque est **10 fois** plus élevé si on choisit l'ordinateur comme moyen de décompression.
- Les facteurs individuels : un BMI >27, une mauvaise forme physique, un antécédent de maladie grave, l'alcool, le tabac, le régime hyper protéiné, le plongeur qui a plus de 10 ans d'expérience (dégradation de l'endothélium).
- FOP : le foramen ovale perméable est une communication entre les deux oreillettes. Le fœtus, dans sa vie intra utérine est oxygéné par le sang de la mère qui passe par le cordon ombilical. Il n'y a pas de passage obligé du sang vers les poumons et celui-ci passe directement de l'oreillette droite vers l'oreillette gauche. A la naissance, l'enfant crie et la pression dans le cœur gauche augmente brusquement et une membrane se referme et se soude (sauf dans 1/3 de la population)
- La déshydratation : en plongée, la perte hydrique est importante. Elle se réalise par la transpiration, la respiration buccale, la diurèse d'immersion.

On peut mesurer le degré d'hydratation par rapport au nombre de bulles : s'il y a déshydratation, il va y avoir une hémococoncentration et donc le nombre de bulles va être plus important par volume sanguin et la diamètre des vaisseaux sanguins sera plus petit, et à l'inverse, s'il y a hyperhydratation, le nombre de bulles, par volume, diminue. D'où l'importance d'une hydratation constante tout au long de la journée, surtout avant et après la plongée (attention à l'hyperhydratation chez les cardiaques).

Quel **préconditionnement** adopter ? (technique pour préparer le corps à l'agression, comme le principe du vaccin)

- Les vibrations (plongée en zodiac) apporteraient une réduction de 50% du nombre de bulles
- Le sauna
- Le chocolat noir 70% (protection de l'endothélium)
- Limiter la profondeur (>30m : les risques augmentent de manière exponentielle)

Quel est le **traitement** ?

Le diagnostic doit être posé le plus rapidement possible, le sujet doit être idéalement dans l'heure au caisson.

On traite le symptôme, c'est la bulle qui est responsable de l'ischémie. On recomprime 2.5 b, et on donne une quantité d'O₂ 20x supérieure à la normale pour éviter la nécrose (mort) des tissus. Le traitement est suspendu quand il n'y a plus d'évolution. La guérison est obtenue dans 40 à 45% des cas.

Administrer de l'O₂ sur site est primordial : le risque de séquelle est de 4%. Par contre, si on n'administre pas d'O₂ sur site, ce risque passe à 27-30%

Et l'aspirine ? L'administrer ne fait pas de tort, ne met pas le sujet en danger

La fermeture du FOP n'est pas préconisée par l'orateur car : elle n'est pas garantie à 100%, le FOP peut se retrouver à nouveau perméable par la suite, on risque d'augmenter les effets secondaires, et il y a toujours un risque lié à l'intervention.

Encore quelques conseils :

- La vitesse de remontée la plus appropriée d'après les études actuelle est de 10m par minute
- Le palier de sécurité (5' à 5m) va diminuer le nombre de bulles
- Choisir des plongées peu saturantes
- Le palier profond : Richard Pyle (corailleur) a remarqué que lorsqu'il s'arrêtait pour percer la vessie natatoire des poissons qu'il remontait du fond, il se sentait moins fatigué ; il semblerait d'après les études effectuées que le palier profond (1' à mi-profondeur) serait favorable lors d'une plongée peu saturante. Par contre, lors d'une plongée profonde à très profonde, il serait délétère (dangereux)
- Le palier de surface : il n'y a aucune étude scientifique sur ce sujet.

En conclusion : la décompression est un sujet très difficile à cerner. Notre premier moyen de décompression se trouve entre nos deux oreilles ...

Faisons dès lors travailler nos méninges, ne faisons pas une confiance aveugle à un ordinateur ou à une plaquette appelée table de décompression, mais mettons tout en œuvre pour diminuer le risque d'accident en adoptant un comportement responsable avant, pendant et après nos plongées.

Bonnes bulles !

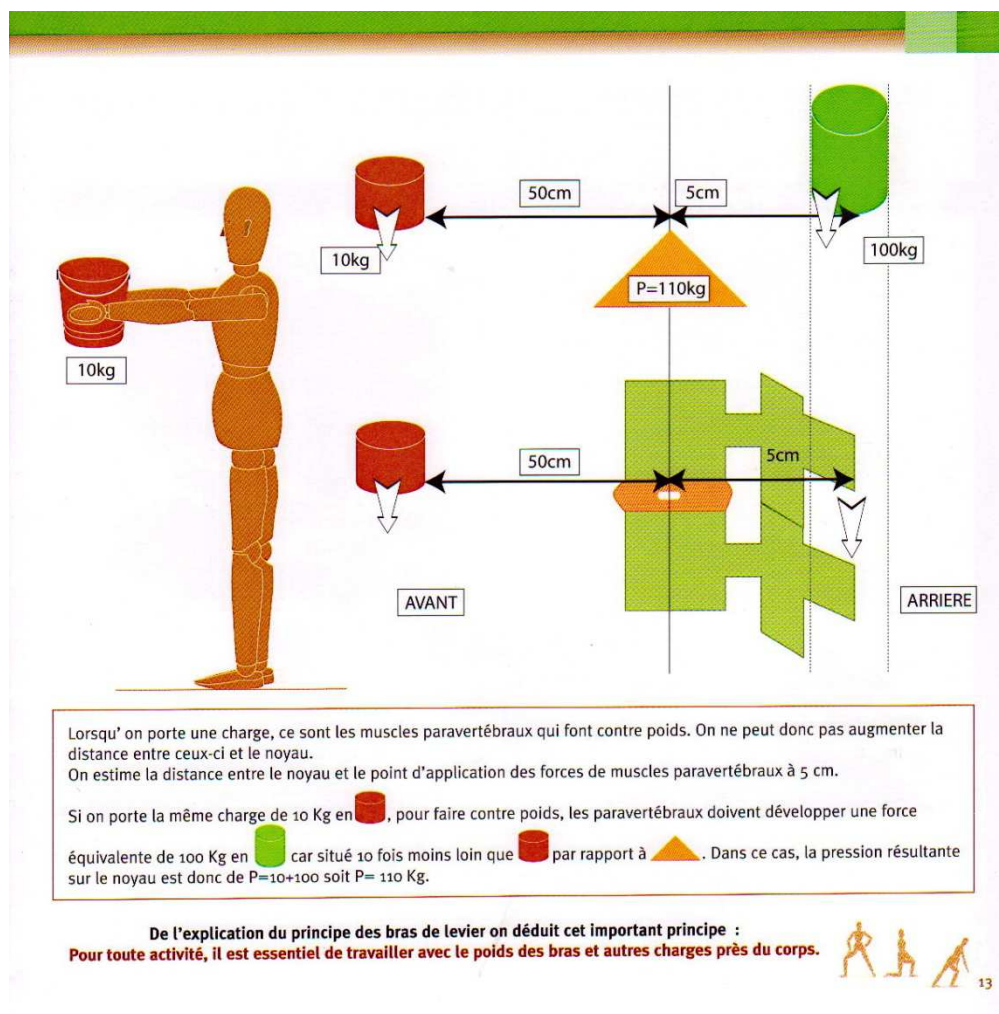
Co-écrit par Françoise, Cédric W. et Brigitte

Je sais, je sais... chantait Jean Gabin...

C'est souvent ce que l'on répond lorsque quelqu'un vous fait une remarque sur la façon dont vous soulevez ou portez votre bouteille. Mais le sait-on vraiment ?

Je voudrais vous partager mon expérience suite à l'opération d'une hernie discale que j'ai subie en décembre dernier. Rassurez-vous, tout se passe bien et je peux reprendre progressivement une activité semblable à celle que j'avais il y a quelques années. Et c'est sans doute là que se situe le danger... En effet, si on en croit le personnel du service de neurochirurgie des Cliniques Universitaires Saint-Luc, si on ne modifie pas sa façon de se tenir et de manipuler des charges lourdes et moins lourdes, on a de grandes chances de revenir faire un séjour dans ce même service dans les deux années qui suivent...

Nous, plongeurs, sommes obligés de manipuler un équipement souvent lourd. Alors voici quelques infos et conseils extraits d'un livret fourni aux patients opérés d'une hernie discale lombaire.



Une hernie discale est un débordement du disque dans le canal vertébral qui peut quelquefois comprimer des racines nerveuses issues de la moelle épinière. Elle apparaît avec l'usure du disque et la rupture de l'anneau fibreux.

Positions à éviter

Tourner les épaules et se pencher en avant en même temps.

Se pencher en avant en se courbant puis se relever brusquement.

Se tourner complètement.

Se pencher en arrière au maximum.

28

RAMASSER OU SOULEVER UNE CHARGE LÉGÈRE

Pour un petit objet, on peut utiliser le balancier de la jambe arrière et d'un bras. La jambe qui se soulève est dans l'alignement du dos. Fléchir l'autre jambe pour se rapprocher du sol.

Pour des objets plus volumineux et plus haut, on utilise la fente avant.

SOULEVER UNE CHARGE LOURDE

S'accroupir en plaçant l'objet le plus prêt possible du bassin. Garder le dos en verrouillage lombaire et se lever à la force des jambes.

Pour plus de stabilité, on peut se mettre en chevalier servant mais le principe reste le même.

LE PORT DE CHARGE

Porter la charge près du corps.

30

LES COURSES



Pour les courses, le nettoyage, équilibrer le poids de chaque côté.

PASSER LE BALAI OU L'ASPIRATEUR



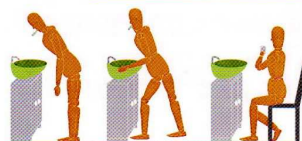
Utiliser la fente avant. Utiliser une pelle à manche long plutôt qu'une pelle standard. Pour laver le sol, surélever le seau pour ne pas avoir à se baisser.



Balayer sous les meubles en utilisant le chevalier servant plutôt que se pencher en avant.



SE BROSSER LES DENTS



Utiliser la fente avant en appuyant une main sur le lavabo ou la position assise plutôt que se pencher en avant.

REPASSER



Adapter la hauteur de la table à repasser. Poser un pied sur une petite marche pour ne pas trop creuser le dos.

S'HABILLER



Utiliser un support afin de pouvoir plier les jambes plutôt que le dos. Si on s'assoit on peut poser la jambe sur la cuisse opposée.

Edité avec le soutien de



InSpine



stryker



Auteurs : O. Loiseau, G. Ribeiro Vaz et C. Raftopoulos
P. Perticai (mémorant)
Illustrations : M. Lemaire
Mise en page : R. Lechantre
Réalisation : Centre audiovisuel des cliniques universitaires Saint-luc
Editeur responsable : O. Loiseau (Kinésithérapeute)

N'attendez pas l'opération pour suivre ces conseils qui peuvent être appliqués dans la vie de tous les jours. Préservez votre dos.

J'espère que vous en savez un peu plus maintenant, même si Jean Gabin termine sa chanson par « *Je sais qu'on ne sait jamais...* »

Pour ceux qui désirent le livret complet, envoyez un mail à l'adresse suivante : philippe.herally@skynet.be

Bonnes bulles à tous.
Philippe H.

Week-end club en gîte à Bastogne/ plongées Esch-sur-Sûre

Pour la deuxième année consécutive, nous avons passé un week-end club plongée en gîte. La 1ere idée était : plongées à Esch-sur-Sûre (Luxembourg) pour varier les sites et dormir pas trop loin si possible. Fabienne et Aurélie nous ont organisé le tout en collaboration avec un club de plongeurs mi-belge mi-luxembourgeois habitués au barrage.

Ambiance assurée malgré le peu de participants (25). Chacun a pu choisir une grande chambre dans ce gîte prévu pour 60 personnes. Grande cuisine, salle pour les repas, salon à l'étage, etc... Notre BBQ du samedi soir n'est pas passé inaperçu car les fumées sont rentrées dans un local buanderie et ont enclenché les alarmes incendie! Pas de panique, notre célèbre Ph. Kerstenne avait un ami commandant des pompiers de Bastogne qui nous a tout arrangé.



Les plongeurs vous diront le barrage : "A faire une fois dans sa vie !" et surtout Gabriel et François qui plongeaient avec un Luxembourgeois "pro" du barrage et qui, déboussolé, les a emmenés aux 4 coins du barrage !!!

A refaire l'année prochaine sur un autre site. Surprise ;-)

L'intendance
Anouk



La marmite du plongeur

Profitons de la saison des fruits rouges

Cake framboise et caramel (carambar)

Ingrédients :

- 200gr de Carambar
- 200gr de framboises
- 4 œufs
- 200gr de beurre
- 300gr de farine fermentante
- 160gr de sucre
-



5 cl .eau de vie de framboise (facultatif)

Préchauffez le four a 180°. Mélangez la farine + les carambars grossièrement cassés + les framboises. Fouettez 180gr de beurre et le sucre pour obtenir une crème mousseuse. Incorporez les œufs un a un. Versez dans le moule beurré (20gr). Cuire pendant 1h ou un peu moins qu'il ne soit pas trop sec et arrosez encore chaud avec l'eau de vie. Servir avec une confiture de framboise maison.

Dessert rapide de dernière minute (ma belle maman)

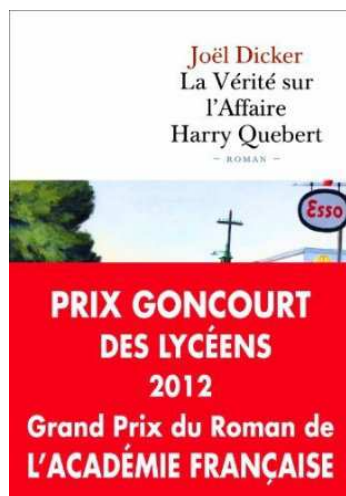
Laissez ramollir une bonne glace vanille pendant 20 minutes. Dans un saladier transparent passant à table, mettre une couche de framboises saupoudrées de sucre, une couche de meringues en morceaux, une couche de chocolat noir fondu, une couche de glace ramollie et recommencer le tout une fois. Terminer par des framboises ou fraises pour le décor. Mettre au congélateur pendant une heure en attendant les invités. Pas cher et vite fait pour les grandes familles.

La framboise est ultra light, elle contient des fibres, de la vitamine C, et K du manganèse, du fer, du calcium et de puissants antioxydants protecteurs des maladies cardiovasculaires. Alors a vos fourneaux !!!!

Anouk



J'ai lu pour vous

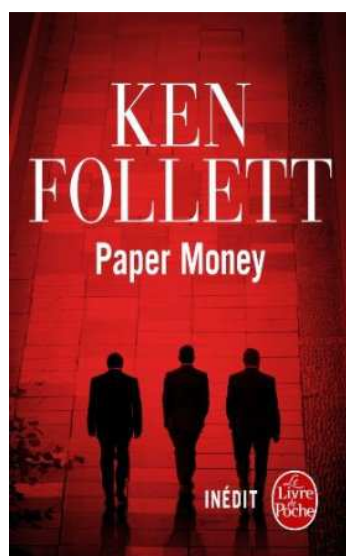


LA VERITE SUR L'AFFAIRE HARRY QUEBERT de Joël DICKER (e-book)

À New York, au printemps 2008, Marcus Goldman, jeune écrivain à succès, est dans la tourmente : il est incapable d'écrire le nouveau roman qu'il doit remettre à son éditeur d'ici quelques mois. Le délai est près d'expirer quand soudain tout bascule pour lui : son ami et ancien professeur d'université, Harry Quebert, l'un des écrivains les plus respectés du pays, est rattrapé par son passé et se retrouve accusé d'avoir assassiné, en 1975, Nola Kellergan, une jeune fille de 15 ans, avec qui il aurait eu une liaison. Convaincu de l'innocence de Harry, Marcus abandonne tout pour se rendre dans le New Hampshire et mener son enquête. Il est rapidement dépassé par les événements : l'enquête s'enfonce et il fait l'objet de menaces. Pour innocenter Harry et sauver sa carrière d'écrivain, il doit absolument répondre à trois questions : Qui a tué Nola Kellergan ? Que s'est-il passé dans le New Hampshire à l'été 1975 ? Et comment écrit-on un roman à succès ?

Ce roman est intéressant à tous points de vue : sa construction qui part du chapitre 31 en décroissant vers le premier. Chaque chapitre commence par un conseil à l'écrivain quant à la structure que doit avoir un bon livre. Enfin les allers-retours entre le passé et le présent au lieu d'être compliqués, sont très bien faits avec chaque fois la situation vus par les différents personnages. Tous ont une raison d'être suspects. Il y a de nombreux rebondissements et tout est cohérent.

Bref, un super roman que j'ai dévoré.



PAPER MONEY de Ken FOLLETT (Livre de Poche)

Londres, années 1970. Un homme politique s'éveille au côté d'une rousse sulfureuse, tandis qu'une Rolls-Royce guette au pied de l'immeuble. Au même moment, un mafieux rassemble ses hommes de main et un magnat de l'édition décide de se retirer des affaires. Alors que le soleil se lève, leur vie va basculer. Détournement de fonds, chantage, tentative de suicide, OPA, tirs de chevrotine... Des événements en rafale, se déroulant sur 24h, sans rapport apparent, que les journalistes de l'Evening Post parviendront à recouper de justesse en une seule et même histoire pour l'édition du soir. Ils ne se connaissent pas tous mais, avant le crépuscule, tous seront emportés dans la course folle d'un convoi de billets de banque... Après avoir lu plusieurs excellents livres de Ken Follett, j'ai été vraiment déçue par celui-ci. On a du mal à accrocher avec les personnages, on perd vite le fil et l'histoire est peu cohérente. Quand on sait qu'il s'agit d'un des premiers romans de l'auteur alors qu'il n'était pas encore connu, on comprend pourquoi il n'avait pas été édité avant. Heureusement qu'il s'est amélioré... Bref, tout ça pour dire que pour les incondtionnels, il vaut mieux zapper.



NE LACHE PAS MA MAIN DE Michel BUSSI (Presses de la Cité)

Un couple amoureux dans les eaux turquoise de l'île de La Réunion. Farniente, palmiers, soleil.

Un cocktail parfait. Pourtant le rêve tourne au cauchemar.

Quand Liane disparaît de l'hôtel, son mari, Martial Bellion, devient le suspect n° 1. D'autant qu'il prend la fuite avec leur fille de six ans.

Barrages, hélicoptères... la course-poursuite est lancée au coeur de la population la plus métissée de la planète, dans des décors grandioses.

Un thriller qui cogne comme un verre de punch, comme je les aime.

L'histoire est bien ficelée, l'écriture est agréable et le grand atout de ce livre c'est la Réunion. L'auteur tire extrêmement bien parti du cadre de l'île. Loin de la carte postale que les Bellion auraient pu envoyer de leurs vacances, l'île joue vraiment un rôle primordial. La topographie, l'activité volcanique et la végétation, les kartiés et les Cafs, le contexte socio-économique, les croyances et les traditions, le vocabulaire, le rhum Charrette et le cari, les communautés, la culture... tout ce qui fait l'identité de l'île sert le roman.

Pour ceux qui connaissent La Réunion, on retrouve vraiment cette ambiance particulière.

Un excellent livre pour les vacances... que je vous souhaite relaxantes et ensoleillées.

Moris



Nos magasins partenaires

10% à nos membres Macareux* en ordre de cotisation

20% à nos moniteurs Macareux* actifs en ordre de cotisation

* prenez votre carnet de plongée avec pour prouver votre appartenance

Diving Scuba Marine – Rue Georges
Raeymaeckers, 47 – 1030 Bruxelles
02 / 215 07 72
<http://www.diving-scuba-marine.com>



Nérée Overijse – Lanestraat, 117 – 3090
OVERIJSE
02 / 688 24 68
<http://www.neree-overijse.be>



Carnet ROSE



Jules, né le 7 mai 2013, petit nouveau futur plongeur de Christelle Piaget
Aline, née le 12 avril 2013, petite nouvelle future plongeuse de Roland Vancoillie

Félicitations aux parents ... Tout le bonheur à eux ...

Etes-vous un vrai plongeur ?...

- Vous êtes un vrai plongeur si, par principe, vous attendez 3 minutes sur votre palier avant d'entrer chez vous.
- Vous êtes un vrai plongeur lorsque vous crachez dans les verres de vos lunettes avant de les mettre sur le nez.
- Vous êtes un vrai plongeur lorsque vous faites un poumon ballast en appuyant sur le bouton de l'ascenseur : on vide pour descendre, on gonfle pour monter !
- Vous êtes un vrai plongeur lorsque vous quittez l'autobus saut droit masque à la main.

