

édito

En ce début d'année, je vous souhaite une bonne année 2013. Pour *Plongée Plaisir*, elle débute avec de nombreuses nouveautés :

- Un **nouveau site web**.
- Une **nouvelle collection** des livres *Plongée Plaisir* 1 à 4 (voir p. 5), avec une nouvelle maquette, un contenu actualisé, en particulier en matière de réglementation, et une présentation plus complète qu'avant des organismes de formation, du fait du souhait de la FFESSM de mettre fin au label « ouvrage de référence » pour les livres *Plongée Plaisir* (voir p. 6). Cette décision est sans autre conséquence sur le contenu des livres, si ce n'est de ne plus avoir la préface d'un représentant de la FFESSM.
- La parution de la **version 3 d'illustra-Pack** (voir p. 7), le cédérom de ressources pédagogiques pour les moniteurs *Plongée Plaisir*. Cette nouvelle édition présente plus de 150 nouveaux schémas et de 100 photographies du monde sous-marin ainsi que des canevas de cours (.ppt) pour vous guider dans la réalisation de vos supports de formation. Bien entendu, les schémas de la version 2 sont maintenus et ont été améliorés dans la forme.

Nous vous donnons rendez-vous au Salon de la plongée à Paris, du 11 au 13 janvier pour vous présenter toutes ces nouveautés (stand Editions GAP, D23).

Bonnes plongées,
Alain Foret
contact@plongee-plaisir.com



70%

DES ACCIDENTS DE DÉSATURATION (ADD) SURVIENNENT MALGRÉ LE RESPECT DES PROCÉDURES DE DÉSATURATION

Contrairement à une idée largement répandue, croire qu'il suffit de respecter les indications de son ordinateur pour se prémunir de tout risque d'accident de désaturation (ADD) est une erreur. Statistiquement, parmi les ADD constatés, 50 à 70 % d'entre eux surviennent en plongées d'exploration, malgré le respect d'un protocole de désaturation. Même si tout accident est un accident de trop, ce chiffre doit cependant être nuancé par le fait qu'aujourd'hui les protocoles de désaturation sont sûrs et les accidents relativement peu nombreux: 40 à 50 cas pour 2 à 3 millions de plongées annuelles concernant environ 300 000 plongeurs (France).

Plonger en réduisant les risques d'ADD suppose le respect de 4 conditions (voir livres **Plongée Plaisir**) :

- 1. Protocole** : respecter un protocole de désaturation fiable (ordinateurs) ;
- 2. Facteurs favorisants** : prendre en compte les facteurs favorisants les ADD ;
- 3. Profils** : éviter les profils de plongée à risque ;
- 4. Comportements** : éviter les comportements à risque.

C'est la combinaison de ces quatre facteurs, réunis ensemble, qui permet de réduire considérablement les risques.

Or, trop souvent, les cours sur la prévention des risques d'ADD, y compris parmi

EDITO1

70% DES ADD SURVIENNENT MALGRÉ LE RESPECT

DES PROCÉDURES1

Enquête accidents2

1. Protocole2

2. Facteurs favorisants3

3. Comportement3

4. Profil4

Conclusion4

ACTUALITÉ PLONGÉE PLAISIR

Nouvelle collection5

Arrêt du label FFESSM6

Illustra-Pack 37

ALBERT FALCO, SALON DE LA PLONGEE : UN LIVRE, UN FILM, UNE CONFERENCE8

les stagiaires pédagogiques qui devraient être parfaitement à jour des connaissances, sont centrés essentiellement sur ... « le respect des tables ». Même lorsque des moniteurs abordent la question des profils à risque ou des facteurs favorisants, à de rares exceptions près, le message essentiel, celui avec lequel l'élève repart est le même : « respecte le protocole de désaturation et il ne t'arrivera rien » ! C'est insuffisant, les statistiques le prouvent. L'excellente enquête annuelle du Dr Bruno Grandjean (<http://medical.ffessm.fr/>) fait apparaître une tendance générale à l'augmentation, parmi l'ensemble des ADD, à la proportion d'accidents avec respect des procédures de désaturation.

	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011
Nombre d'ADD avérés en France	39	31	22	43	49	64	55	50	39	42
ADD lors de plongées d'exploration avec respect du profil et du protocole de désaturation	47%	57%	58%	58%	45%	43%	48%	59%	59%	67%



Hippocampe pygmée (Philippines)



Dans ce contexte, les choses ne pourront s'améliorer que si notre enseignement insiste sur les 4 composantes d'une décompression plus sûres, déjà citées : protocole, **facteurs favorisants**, comportement, profil.

1. Respect du protocole de désaturation

- La vitesse de remontée depuis le fond doit être lente et régulière, de l'ordre de 9 à 12 m/min.
- Cette vitesse de remontée doit être très lente à l'approche de la surface ou entre les paliers, de l'ordre de 6 m/min. Une des erreurs le plus souvent constatées consiste à remonter rapidement, comme un bouchon, entre 3 m et la surface, dès le palier achevé.
- Les paliers doivent être correctement effectués : temps respecté, profondeur stable.

Revue trimestrielle disponible en format numérique sur inscription à partir de : www.plongee-plaisir.com

Directeur de publication : Alain Foret

Edité par TETHYS
26 place Auguste Rodin
34090 Montpellier - France
contact@plongee-plaisir.com

2. Prise en compte des facteurs favorisants

Les facteurs favorisants sont des facteurs de risque individuels non pris en compte par les protocoles de désaturation. A titre d'illustration, en voici une liste inspirée librement de celle de la Comex et qui ne l'engage pas :

1. Mauvaise forme physique, fatigue excessive y compris sur le plan psychique : stress au travail, problèmes familiaux ou professionnels durables, perte d'emploi, situation de divorce, etc. ;
2. Age > 40 ans ;
3. Poids ;
4. Antécédent de maladie grave, prise régulière de médicaments ;
5. Longue pratique de la plongée (> 10 ans) ;
6. Mauvaise hygiène de vie : tabac ((cela augmenterait la viscosité sanguine par 3 ou 4 selon BONNIN J.-P. et coll., *La plongée sous-marine sportive*, Masson, 1999, p. 28), alcool, nourriture trop riche... ;
7. Perte de conditionnement due à la non-répétition de la plongée : plongée précédente remontant à plusieurs semaines. Pour les plongeurs de loisir français, le cas typique est celui des plongées du mois de mai, à l'ouverture de la saison. Ce sont les plus risquées car de nombreux plongeurs sédentaires durant l'hiver, plutôt que de prévoir une phase de réadaptation progressive à la profondeur, en profitent pour plonger à la limite de leurs prérogatives. Le plus souvent, ce sont d'ailleurs des plongeurs expérimentés. Le bon sens voudrait pourtant que l'on soit prudent et qu'après une interruption de quelques semaines, on reprenne l'activité progressivement, à l'image de ce qui se

pratique en alpinisme ou en aéronautisme par exemple. En plongée, la prédominance du « brevet » est telle que beaucoup de moniteurs et plongeurs se sentent dévalorisés s'ils ne plongent pas profond, à la limite de leurs prérogatives, même sans entraînement et mise en condition préalables. C'est bien dommage. Selon que l'on cumule 2, 3, 4, ou plus de ces facteurs favorisants, il faut :

- limiter la profondeur et/ou le temps de plongée ;
- utiliser du nitrox ;
- accroître les paliers (par exemple en utilisant le mode « personnalisation » de son ordinateur) ;
- voire même renoncer à plonger lorsque trop de facteurs sont réunis.

3. Comportement

Au-delà du respect des procédures et profils de plongée corrects, le comportement individuel est aussi un élément clef de la prévention des accidents.

Voici quelques conseils :

- Eviter les hyperpressions thoraciques. La mise en hyperpression du thorax provoque l'ouverture de shunts cardiaques (foramen ovale perméable) ou pulmonaires, ce qui autorise le passage de bulles veineuses dans le circuit artériel. Il faut donc proscrire les manoeuvres de Valsalva à la remontée et aux paliers, ainsi que les efforts violents (exemple, relever une ancre à la main, remonter une bouteille en force à bord d'un pneumatique...).
- Eviter de faire du sport, et de manière générale, tout effort violent (exemple, remonter un mouillage conséquent), dans les 2 heures qui suivent une plongée. Dans un organisme sursaturé en azote, cela ne peut que favoriser la création de bulles.
- Eviter aussi de pratiquer de l'apnée moins de 6 heures après une plongée en scaphandre. Cela entrave l'élimination naturelle de l'azote, avec des

FACTEURS FAVORISANTS	Cocher
1. Mauvaise forme physique, stress, anxiété	
2. Age > 40 ans	
3. Poids	
4. Antécédent de maladie grave, prise régulière de médicaments	
5. Pratique de la plongée supérieure à 10 ans	
6. Mauvaise hygiène de vie : tabac, alcool, nourriture trop riche	
7. Perte de conditionnement due à la non-répétition de la plongée	
TOTAL PERSONNEL (nb facteurs cochés / 7)	
DECISION INDIVIDUELLE ?	



Prévention du risque d'ADD : le respect du protocole de désaturation et une condition nécessaire mais pas suffisante.. L'enseignement ne doit pas se borner à présenter le respect du protocole comme étant une garantie sans faille.

Quatre éléments sont à prendre en compte :
1. Protocole ; 2. facteurs favorisants ; 3. comportement ; 4. profil.

conséquences non mesurées sur les plongées successives. De plus, les multiples phases de descentes et remontées, souvent rapides, augmentent les risques d'apparition de bulles.

- Monter en ou prendre l'avion après une plongée peut favoriser l'apparition d'un accident de désaturation

4. Profil

Il est aujourd'hui avéré que certains profils de plongée comportent des risques, par l'augmentation du nombre de bulles qu'ils occasionnent.

Ce sont :

- les plongées yo-yo (même si la vitesse de remontée est lente) ;
- les plongées consécutives ;
- les plongées successives rapprochées.

L'étude de DAN Europe sur le sujet a montré que la quantité de bulles détectables par effet Doppler était près de deux fois plus importante dans le cadre de plongées successives que pour des plongées unitaires. Afin de limiter ce phénomène, il est recommandé de respecter un délai d'au moins 3 ou 4 heures entre deux plongées.

Le cas des profils inversés est plus controversé. Lors d'une plongée simple, cela consiste à atteindre la plus

grande profondeur en fin de plongée, puis à remonter en surface (exemple, plongée le long d'un tombant). En plongée successive, cela revient à descendre plus profond que lors de la première plongée. Hamilton et Thalmann indiquent à ce sujet : *aucune preuve convaincante n'a montré que les profils inversés entraînent une augmentation des risques d'accidents de décompression [...] pour les plongées sans décompression à moins de 40 m et dont le différentiel de profondeur est inférieur à 12 m.*

Conclusion

Ce sont des règles simples à enseigner. Si elles le sont, elles devraient permettre de diminuer encore le risque d'ADD. N'oubliez, quatre éléments de prévention des risques d'ADD sont indissociables :

1. Protocole ;
2. Facteurs favorisants ;
3. Comportement ;
4. Profil.

Il ne suffit pas de les prendre en considération de manière théorique, il faut en faire une composante essentielle de vos cours, dès le niveau 2 de plongeur et vérifier l'application de ces principes sur le terrain.

www.plongee-plaisir.com, nouveau site.



NOUVELLE COLLECTION PLONGÉE PLAISIR

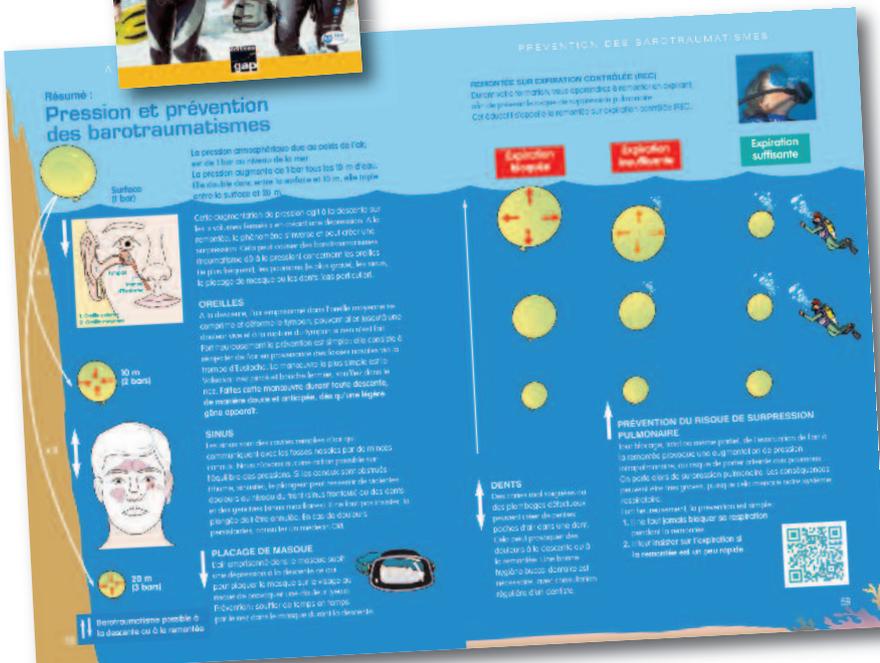


En cette nouvelle année 2013, les livres Plongée Plaisir 1 à 4 font peau neuve.

Nouvelle maquette et nouvelle couverture, contenu actualisé (réglementation en particulier) et enrichi de nouveaux schémas et photographies, pour faciliter encore plus l'apprentissage de vos élèves.

A noter en particulier, de nouvelles pages de synthèses dans Plongée Plaisir 1, un nouveau chapitre sur les plongées profondes (Plongée Plaisir 2, 3 et 4) et un nouveau chapitre sur le monde sous-marin (Plongée Plaisir 4).

Découvrez la nouvelle gamme Plongée Plaisir sur www.plongee-plaisir.com.



Exemple de nouvelle page de synthèse (Plongée Plaisir 1). Vous y trouverez également de nouveaux tests de connaissances, de nouvelles photographies, etc.



Nouvelle UL sur la connaissance du monde subaquatique dans Plongée Plaisir 4. Exemple de modifications apportées dans la nouvelle collection Plongée Plaisir 1 à 4.

ARRÊT DU LABEL FFESSM

NOUVELLE COLLECTION PLONGÉE PLAISIR :

POUR L'ENSEMBLE DE L'ECOLE FRANÇAISE DE PLONGÉE (FFESSM, FSGT, ANMP, SNMP, UCPA) ET DE LA CMAS



A la demande de la FFESSM, retrait du label « ouvrage de référence » pour l'ensemble des livres Plongée Plaisir.

Aucune incidence sur le contenu si ce n'est de pouvoir désormais présenter plus largement les membres de l'Ecole Française de Plongée et de ne plus avoir la préface d'un membre de la FFESSM.

La nouvelle collection Plongée Plaisir : encore plus complète que les précédentes.

La nouvelle logique des livres Plongée Plaisir n'est plus exclusivement tournée vers la FFESSM depuis que celle-ci a décidé de mettre fin à une collaboration débutée en 1998.

Résolution 11/010 du CDN n° 437 de la FFESSM en date de février 2011 :

« 3 - Ouvrages de référence FFESSM, décision :

Dans la perspective de réaliser des ouvrages propres à la Fédération type HS Subaqua, se pose la question de pouvoir dénoncer avec un préavis de 18 mois un ensemble de précédents ouvrages de référence. Réflexion relative à l'ouvrage sur le niveau 1 voire le niveau 2 et l'ouvrage 1&2. Le contrat avec GAP pour ces ouvrages doit être dénoncé, le délai est de 18 mois.

Résolution 11/010 :

Vote : Procédure de dénonciation du contrat GAP par série groupe 1, groupe 2, groupe 1+2.

Contre : 0 Abstentions : 0

Vote : Adopté à l'unanimité des exprimés »

Résolution consultable sur www.ffessm.fr.

Comme suite à cette résolution, les auteurs et les éditions GAP ont reçu, il y a quelques mois, un courrier en ce sens. Les nouvelles éditions en ont tenu compte et au 1^{er} janvier 2013, plus aucun livre de la collection ne dispose du logo « ouvrage de référence FFESSM ».

Quelles conséquences pour les livres Plongée Plaisir ?

Aucune, si ce n'est de ne plus arborer le logo de la FFESSM sur la couverture et de ne plus avoir la préface d'un de ses représentants.

Cela concerne-t-il Plongée Plaisir 1 ou tous les tomes de la collection ?

Cela concerne tous les tomes de la collection. Il est difficilement envisageable d'avoir un label à géométrie variable dans le cadre d'un contrat unique.

Et pour le contenu ?

Plongée Plaisir était déjà écrit et allait être publié lorsque la FFESSM a demandé à y apposer son label. Dans le cadre de cette labellisation, la consultation organisée au sein de la FFESSM n'a amené aucune modification notable, si ce n'est une demande de mise en avant quasi exclusive de la fédération. Désormais, les livres Plongée Plaisir gardent le contenu initial qui a fait leur succès et retrouvent leur capacité à présenter, dans ce cadre, l'ensemble de l'Ecole Française de Plongée (FFESSM, FSGT, ANMP, SNMP, UCPA) et de la CMAS.

Une collection encore plus complète que les précédentes...

illustra[®] pack 3

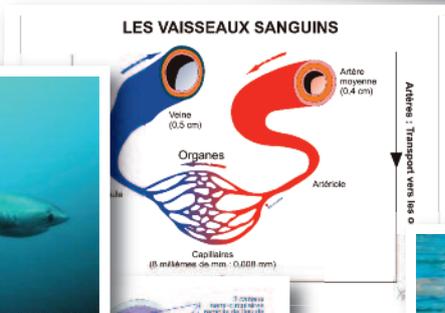
Illustra-Pack 3 est disponible. Appuyer vos cours sur des illustrations claires et précises augmente l'efficacité de la démarche pédagogique tout en favorisant l'attention des participants. C'est dans cet esprit qu'on été conçus les schémas, icônes, illustrations, photographies et canevas de cours proposés dans Illustra-Pack 3, couvrant la formation du niveau 1 au moniteurat. Avec Illustra-Pack 3 vous pouvez :

- incorporer les schémas, icônes, illustrations et photographies dans vos cours (Powerpoint, Word, etc.) ;
- les projeter sur écran ;
- les projeter sur votre ordinateur ou une télévision ;
- les imprimer et les utiliser dans vos cours.

Nouveautés version 3

- 150 nouveaux schémas, incluant les nouveaux schémas des livres Plongée Plaisir 1 à 4 et ceux sur la pédagogie et l'enseignement de la plongée.
 - 100 photographies sur le monde sous-marin (72 dpi, 1024) ;
 - des icônes (plongeurs, bateau, pavillon alpha, ...)
 - les signes de plongée en photographies ;
 - des canevas de cours au format Powerpoint (.ppt) ;
- et bien entendu, les 300 schémas de la version 2, avec une mise en page améliorée et actualisés par rapport à la réglementation.

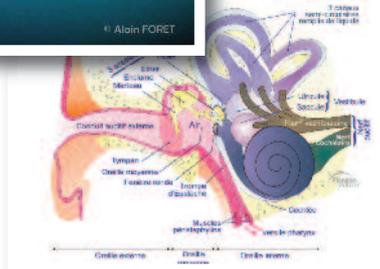
En savoir plus: www.plongee-plaisir.com



Icônes



Signes



Schémas

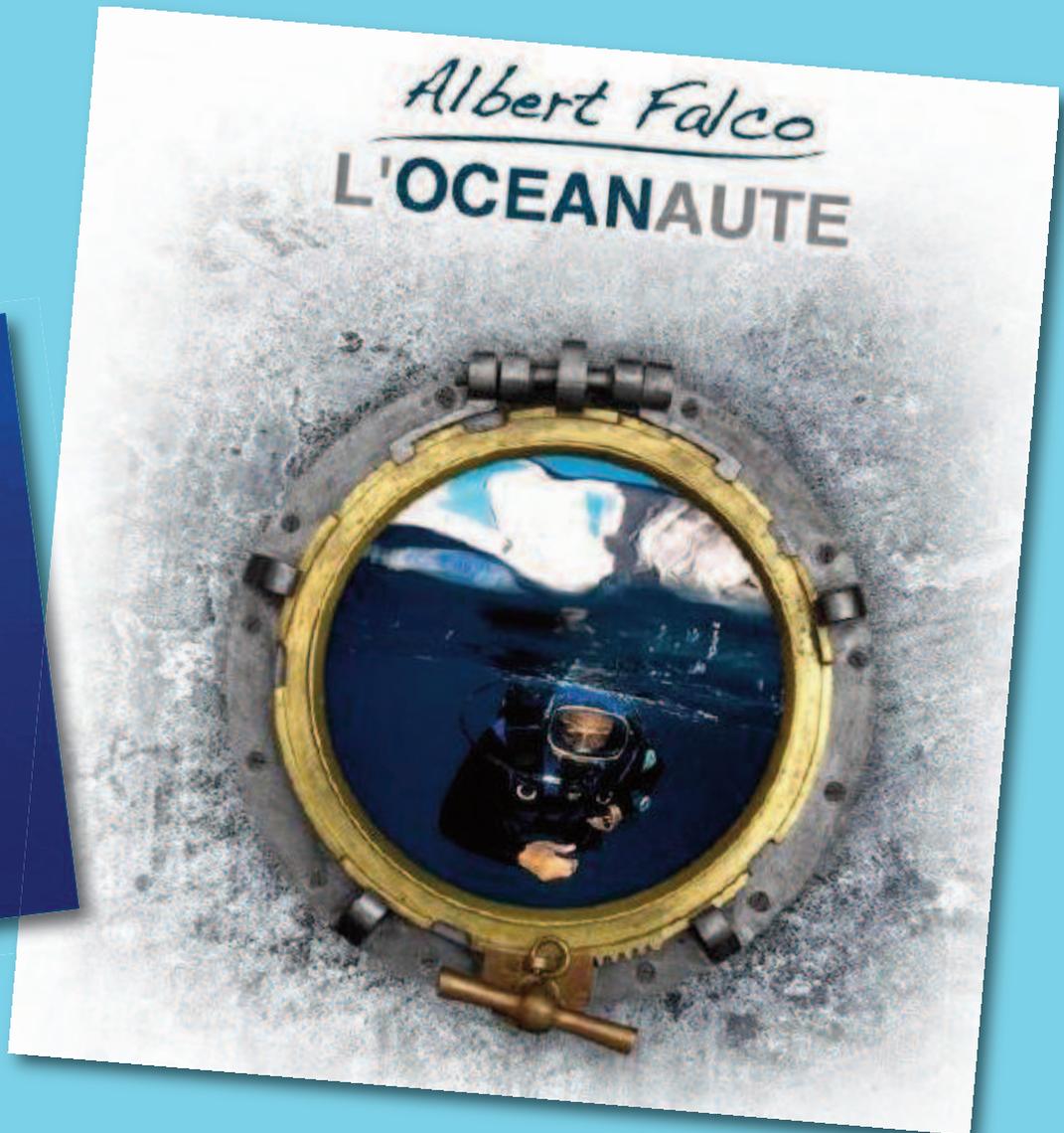
Photos

ALBERT FALCO - SALON DE LA PLONGÉE UN LIVRE - UN FILM - UNE CONFÉRENCE



La biographie
d'Albert FALCO.
Dédicace par Alain Foret
sur le stand des Editions
GAP (D23) et de Turtle Prod.

éditions **gap**



ALBERT FALCO, L'OCEANAUTE

Un documentaire inédit de 52 minutes
écrit et réalisé par Sylvain Braun
produit par Lato Sensu Productions

Bande annonce : http://www.dailymotion.com/video/xnns3i_albert-falco-l-oceanaute-bande-annonce_tv#.U06lp6x4yAA



**PROJECTION SALON DE LA PLONGÉE
DIMANCHE 13 JANVIER
DE 17h00 à 18h00**