

APNEE : Quelques conseils

L'apnée : Pratique aquatique de loisir ou de compétition, se déroulant en milieu naturel ou en piscine, dans laquelle on retient sa respiration soit pour réaliser des performances, soit pour le plaisir procuré par les sensations d'évoluer sous l'eau sans appareil.

Il y a donc deux type de pratique : celle de loisir et celle de compétition, mais la plupart du temps, dans les deux cas, les imprudences ont les mêmes causes.

Il faut savoir que les gens qui pratiquent l'apnée sont prêts à retenir leur respiration dans tous les milieux qui le permettent. On peut citer les piscines, les lacs, les carrières, la mer, les vasques des torrents, la voiture, la baignoire, le lit !

Les risques principaux qui concernent "monsieur tout le monde":

La perte de connaissance : la syncope hypoxique survient chez tous ceux qui vont au-delà de leurs limites. Causes principales : hyper ventilation en surface, temps trop long passé sous l'eau. Une trop grande motivation, une méconnaissance de l'activité entraînent des erreurs qui conduisent à la syncope. Si l'on est seul, une syncope dans l'eau entraîne la noyade, alors qu'à deux, des gestes simples et rapides permettent à la personne de reprendre connaissance sans complications. La cause quasi exclusive des accidents d'apnée

L'hypercapnie (excès de CO₂) et l'état de malaise général qui en découle, fréquemment un mal de tête, est moins connue. Elle survient chez tous ceux qui font des apnées répétées avec une récupération courte.

Les barotraumatismes de l'oreille : fréquents chez les débutants et les enfants, ils peuvent parfois en cas de rupture du tympan, faire perdre connaissance. Si l'apnéiste est seul, nous nous retrouvons dans le cas de figure ci-dessus : risque de noyade

L'oedème du poumon, les accidents de décompression (ADD) en apnée (eh oui !), l'hypothermie ne concernent pas vraiment le grand public

Les dangers du milieu marin sont les mêmes qu'en scaphandre

Par contre, en mer, un autre risque majeur est lié à l'absence de balisage. Beaucoup de gens font de l'apnée en partant du bord. C'est un sport très accessible et tout le monde le pratique l'été venu. Les chasseurs et les plongeurs sont la plupart du temps équipés de bouées de signalisation, mais les milliers de randonneurs en palmes qui pratiquent le "snorqueling" ne pensent pas à se signaler. Grosse erreur car les bateaux sont nombreux l'été. Une simple bouée représente un élément essentiel de l'équipement de tout apnéiste. Elle permet de plus de prendre appui en fin d'apnée si l'on a du mal à récupérer de son effort. Le fil de la bouée est enfin une véritable ligne de vie, le long de laquelle on doit effectuer ses descentes. La surveillance du ou des partenaires est facilitée.

En ce qui concerne le matériel, on peut citer l'excès de plombs à la ceinture. Pour descendre plus facilement, beaucoup de gens mettent trop de kilos de plombs à la ceinture. Si descendre

est facile, les efforts à la remontée provoquent également plus facilement des pertes de connaissance. Avec moins de kilos, moins de problèmes et moins mal au dos en fin de sortie.

Je ne vous cite pas les risques liés à l'apnée très profonde (+ de 40m jusqu'à 160m) car je pense qu'elle ne concerne pas le simple apnéiste. Si vous le souhaitez, écrivez-moi à nouveau

Liste de conseils

Conseils valables pour tous les type d'apnée

- Ne pratiquez pas d'hyper ventilation (grosse ventilation avant de partir). Elle fausse les mécanismes d'alarme du corps et favorise les syncope (souvenez-vous du Japonnais du "Grand Bleu"
- Vous n'êtes jamais seul
- La surveillance de votre binôme doit être effective. Il ne suffit pas d'être 2. Cette surveillance est importante en fin d'apnée
- Si votre partenaire lâche de l'air (bulles) sous l'eau, intervenez et sortez-le de l'eau (maintenez au minimum les voies aériennes hors de l'eau)
- La surveillance s'exerce jusqu'à 20 ou 30 secondes après la fin de l'apnée quand votre copain à sorti la tête de l'eau. Les syncopes "tardives" sont fréquentes et on a déjà vu des apnéistes faire des syncope 30" après être sortis de l'eau et même avoir dit que tout allait bien
- Si votre copain à fait une syncope et que vous lui maintenez la face hors de l'eau, enlevez-lui sa ceinture et son masque, tapotez sa joue en lui demandant si cela va (pas de grosse giffle !), s'il n'y a pas de réponse soufflez-lui un peu d'air dans le nez, cela réveille parfois. Dans tous les cas, ramenez-le au bord et sortez le de l'eau
- Ne faites pas d'apnée le ventre vide. L'hypothermie et l'hypoglycémie vous guette
- Espacez vos apnées. Trop peu de récupération amènera tôt ou tard l'essoufflement, la fatigue et l'accident
- On se refroidi beaucoup en apnée. Même l'été dans l'eau à 24° un vêtement isothermique est utile
- Ne faites jamais la compétition avec le copain
- Chaque fois que vous finissez une apnée, prenez un point d'appui, récupérez, enlevez votre masque et dites à votre copain que tout va bien. Si cela vous gêne, dites lui autre chose : le fait de parler en fin d'apnée rassure le binôme et lui permet de voir immédiatement si vous avez un problème
- Cherchez réellement un club d'apnée avant de partir seul. Ils sont rares mais ils existent. Utilisez internet et tapez sur votre clavier FFESSM ou AIDA. Ces deux sites vous fourniront des informations.
- Soyez patient : il faut bien 10 ans d'entraînement pour devenir un maître de l'apnée. Jacques Mayol avait plus de 56 ans quand il est descendu à 105m, alors vous pouvez attendre un peu
- Si cela fait 6 mois que vous n'avez pas fait d'apnée, ne vous jetez pas dans l'eau claire de vos vacances en tentant d battre votre record de l'année précédente : c'est impossible. Tous les sportifs de haut niveau reprennent progressivement l'entraînement, même à l'occasion de stages, alors pourquoi pas vous, vous n'êtes pas différents ?
- Ne faites pas des sorties trop longues, surtout le lendemain de votre arrivée en vacances. Dans tous les cas, plus c'est long moins c'est bon. Les meilleurs mondiaux font des entraînements courts d'environ 30 à 45 minutes.

Apnée statique (piscine, bassin, bord de plage, crique ...)

- ne prenez pas de montre pour regarder le temps d'apnée. C'est une motivation malsaine qui masque les sensations et les signaux d'alarme.
- ne la pratiquez pas seul. Le partenaire qui vous surveille doit vous demander de faire un signe clair avec la main pour signaler que tout va bien toutes les 15 ou 20 secondes. C'est agaçant mais cela sauve la vie
- ne faites pas d'apnée statique "dans votre coin" ou à deux en même temps. Ne vous cachez pas des Maîtres-nageurs; Mieux vaut une petite réprimande qu'une grosse frayeur
- faites de l'apnée statique dans un endroit où vous avez "pieds" ou proche d'un point d'appui.
- ne faites pas d'apnée statique sous l'eau avec une ceinture. Aucun champion ne fait cela car c'est plus difficile

Apnée dynamique (en mer ou en piscine)

- quand vous cherchez à nager loin sous l'eau pour réaliser une grande distance (apnée dynamique), il faut que quelqu'un vous suive. Au moment où vous sortez, le copain doit être à moins d'un mètre de vous. Appuyez vous sur lui si vous ne vous sentez pas bien
- si vous accélérez sous l'eau en fin d'apnée c'est mauvais signe. Nagez plus vite ne vous fera pas aller plus loin mais vous rapprochera de la syncope
- si vous lâchez des bulles sous l'eau, votre copain doit immédiatement vous sortir de l'eau. Faire des bulles sous l'eau est un signe de syncope.
- Si l'apnéiste s'arrête de nager sous l'eau, sortez le de l'eau, il aura probablement perdu connaissance
- En piscine, l'objectif n'est pas d'atteindre le mur en fin d'apnée, mais de sortir quand vous sentez qu'il est temps de sortir. Vouloir sortir absolument contre le mur favorise les syncopes.
- En mer, suivez des repères sous l'eau, une corde ou alors restez en bord de plage. Si vous vous dirigez vers le large, votre suiveur en surface risque gros en raison des bateaux

Poids constant (en profondeur)

- balisage indispensable
- faites de l'apnée le long d'un câble ou du fil de la bouée
- ne restez pas en bas
- remontez le long du câble
- vigilance accrue du binôme en fin d'apnée entre 10m et la surface
- ne forcez jamais sur les oreilles
- peu de kilo à la ceinture de plombs si vous en avez une
- pas d'apnée au large, il y a trop de bateaux
- le binôme peut aller chercher dans les derniers mètres de la remonter son copain et l'accompagner jusqu'à la surface

C Chapuis