

N°26-janvier 2005

SUBAQUA INFO



EDITORIAL

A tous ceux que je n'ai pas encore eu l'occasion de croiser depuis le début de l'année, je présente mes meilleurs vœux pour 2005, santé, bonheur.....et surtout de belles plongées lors de vos prochaines sorties. A ce sujet, vous constaterez en consultant ce journal que nous vous offrons cette année un choix varié de sorties ; chacun en fonction de son niveau pourra choisir diverses destinations : Bretagne, Pays Basque, Presqu'île de Giens et même deux propositions pour l'Egypte. Nous avons pensé également aux enfants et aux ados qui les apprécient (je l'ai constaté dernièrement en participant à la dernière sortie ados l'an dernier) et je m'en réjouis.

En ce qui concerne la sortie Egypte pendant les vacances de Toussaint, comme je l'ai évoqué lors de notre AG, il serait souhaitable pour ceux que cela tente de vous pré-inscrire rapidement, car les réservations pour ces vacances scolaires doivent se faire dès maintenant.

Vous trouverez dans cette revue deux articles très intéressants à lire : Le Dr Philippe CALIOT (président de la commission médicale et prévention au sein du CIAS) a écrit un article sur la mauvaise qualité des eaux de nos piscines et le problème des otites externes, problèmes parfois liés. Vous verrez : les conseils qu'il prodigue sont très utiles.

Lors de notre AG, j'ai souhaité évoquer les remarques qui me sont parvenues au sujet de nos sorties et en particulier sur l'aspect financier. Notamment lorsqu'elles ont lieu aux mêmes dates et que l'une s'appuie sur une structure professionnelle et que l'autre est réalisée avec notre bateau. J'ai pu constater que le sujet avait donné lieu à des échanges intéressants. Nous avons poursuivi le débat lors de la dernière réunion du Comité Directeur, et pour répondre à la demande de certains, nous avons opté pour une participation exceptionnelle du club de l'ordre de 5€ par plongée pour la sortie N1 organisé à Hendaye. Lors de cette réunion, nous avons également commencé à travailler sur la manière de gérer le coût des plongées avec notre bateau.

Nous vous tiendrons informés de l'évolution de ce dossier à travers les comptes rendus de CD que vous pouvez consulter dans notre local. Le dernier compte-rendu, après approbation, est affiché dans la vitrine à côté du bureau du secrétariat.

Je souhaiterai vous inciter plus encore à consulter les nombreux ouvrages ou vidéo sur la plongée à la bibliothèque en contactant Céline ou Gérard pour les emprunter. Grâce à un budget qui est exclusivement réservé à cette activité, nous ferons en sorte d'alimenter régulièrement les étagères avec de nouveaux ouvrages ou films et là aussi, vos idées ou suggestions sont les bienvenues, n'hésitez à nous signaler certaines références intéressantes que nous pourrions éventuellement acheter.

Enfin, vous trouverez dans ce numéro une fiche d'inscription pour notre traditionnelle soirée Carnaval. Cette année, nous allons être obligés de choisir un autre lieu, car la salle de la MJC va être restaurée. Comme l'an dernier, venez très nombreux pour le repas et la soirée dansante. Cela permettra aux nouveaux de faire connaissance avec les membres du club et vous verrez que chaque année la bonne humeur est là, d'ailleurs je vous invite à venir déguisé (il y aura le traditionnel concours du meilleur déguisement avec récompense...).

Je souhaite qu'en 2005 votre enthousiasme et votre bonne humeur soient encore au rendez-vous.
TRES BONNE ANNEE A TOUS !!!

Le Président

Christophe LACHAISE

La Légende de Montulat

Je ne sais pas bien comment ça commence une légende. C'est quelqu'un qui a vu ou cru voir, qui a entendu dire, qui a supposé que... Bref, au bout de quelques siècles, la légende s'est installée.

Restons raisonnables, Montulat c'est pas la forêt de Brocéliande ou une des entrées de l'Atlantide. C'est une bête carrière, propriété de la COGEMA, de laquelle on extrayait du granite contenant de l'autunite qui est un minerai d'uranium. Quand l'exploitation a cessé, la nappe phréatique ou les eaux de surface ou les deux ont rempli la cuvette et créé un grand terrain de jeu pour les plongeurs en mal de profondeur « naturelle ».

Cette carrière est gérée par le comité départemental de plongée de la Haute Vienne avec lequel nous avons une convention permettant d'utiliser le plan d'eau dans le respect des règles fédérales avec des directeurs de plongée validés par le CD 87.

Jusque là, pas de quoi faire frémir le commun des plongeurs et plongées, je vais donc creuser un peu...

D'abord c'est vachement loin Montulat, soit on se lève tôt, soit on déjeune vite, comme c'est le week-end, ça calme (surtout le dimanche après-midi). Ganterie-hangar : 95 km, et c'est la route de Limoges en plus, avec ses poids lourds et ses virages. Et puis le site est quand même un peu spécial, à mi-chemin entre la friche industrielle et le joli vallon boisé. On trouve des faisans, des champignons et des canettes vides (mais pas trop). Avec le brouillard ou la neige, ça peut devenir inquiétant.

Ensuite c'est très très profond (personnellement j'y suis pas allé voir souvent, au fond), 53 m.

Enfin c'est froid, mais vraiment froid. Je vous donne pas les températures, si ? Bon, allons-y. Au moment où vous lisez ces lignes, on est à 7°C en surface comme à 20 m et ça descend gentiment jusqu'à 4°C au fond où la température ne change jamais (l'eau froide est légèrement plus dense que l'eau plus chaude, donc pas d'échanges). L'été c'est le bonheur : 20°C en surface et ... 8°C à 20 m. Ça fait de la matière pour bâtir une vraie légende, non ?

Il reste le facteur humain... Ecoutons nos gentilles et gentils plongeurs du SCP :

« Je pensais que c'était pire que ça, mais quand même, on voit pas grand chose... ».

« J'ai pas eu le temps d'avoir froid, en 15 minutes, tu parles ! ».

- « C'est super, j'ai vu le brochet, merci Rémi ».

- « J'ai eu la trouille en voyant la sirène !! ».

- « Ils sont courageux, nos moniteurs ».

Pas de quoi fouetter un chat !



La sirène de Montulat

Mais mettez certaines images les unes à la suite des autres...

Le hangar dans le brouillard, la brume sur le plan d'eau, un gardon mort sur le bord, un rond de sorcière d'amanites tue-mouche, une sirène avec les cheveux dressés sur la tête, un nain pervers et Pierrot qui sort de l'eau entouré d'un nuage de vapeur. Avouez que là, vous faites moins les malins !!

Voilà, elle est presque née la légende de Montulat, mais rappelez-vous que personne ne vous oblige à y entrer, c'est juste qu'on a pas pu trouver une plage de sable fin et des cocotiers près de Poitiers.

Allez, à samedi... à Montulat.

Alain

Quelques conseils ORL prodigués par le Dr Ph Caliot...!!

La qualité des eaux de nos piscines est bonne, du moins en principe, et sur le plan bactériologique. Le traitement de ces eaux est soumis à des « normes », bien sûr, comme pour tout en France, normes soigneusement respectées. Il n'en demeure pas moins que dans nos consultations courantes, et en particulier au cours des visites d'aptitude à la plongée, de plus en plus d'usagers se plaignent de cette eau. Et j'ai pu constater que certaines piscines sont plus directement en cause.

Sur le plan bactériologique, en effet, il ne semble pas y avoir de problème, mais sur le plan chimique c'est tout différent. On ne compte plus les plaintes, voire les véritables intolérances au niveau muqueuses, conjonctive et muqueuse nasale surtout, directement liées aux agents de traitement de l'eau des piscines. A tel point qu'on se demande si parfois, les personnels chargés des traitements et des contrôles n'ont pas la main un peu lourde... Conjonctivite et rhinite (les autres manifestations muqueuses et cutanées sont moins fréquentes) perturbent sévèrement bon nombre de nageurs et plongeurs pendant ou après leur entraînement. Que faire?

Avant tout se protéger: port du masque ou de lunettes dès qu'on va à l'eau. Le port d'un pince-nez a été préconisé pour la natation, mais sa protection paraît illusoire dans notre discipline, et c'est tout à fait inconfortable. A la sortie de l'eau, après la douche, rinçage de nez avec du sérum physiologique ou des solutions salines en pulvérisations. Pour l'œil, le bon vieux Dacryosérum, ou des larmes artificielles. Tous ces produits sont vendus en pharmacie pour pas très cher. Ils peuvent aussi être utilisés après une sortie en milieu naturel, surtout lors d'un séjour de plongée en pays chaud. Et si cela est insuffisant il faudra consulter son médecin, car il y a parfois des allergies vraies et sévères pouvant même entraîner une contre-indication formelle aux activités en piscine.

Les otites externes sont un autre problème fréquent chez les plongeurs nageurs et autres habitués des piscines, lui aussi parfois invalidant, surtout quand les récurrences sont fréquentes. Les activités aquatiques maintiennent un milieu chaud et humide au fond des conduits auditifs externes dont la peau fine et fragile se sur-infecte facilement, soit avec des bactéries (otite externe infectieuse), soit avec des levures (otomycose). Deux facteurs favorisent ces infections: l'eczéma soigneusement entretenu par les écouvillonnages aux oreilles au coton tige, et les ostéomes.

Ces derniers sont fréquents chez les nageurs, surfers, plongeurs (mais aussi les mineurs des mines d'étain au centre de l'Australie! on ne sait pas pourquoi) Il s'agit de proliférations osseuses constituant des sortes de « bosses » dans les conduits auditifs externes dont ils rétrécissent progressivement le diamètre et en gênent l'aération, facilitant par là ces surinfections. Le médecin en surveille l'évolution lors des visites d'aptitude, et conseille parfois une intervention pour les supprimer quand ils deviennent gênants. Leur prévention : on conseille le port de bouchons obturateurs lors des activités aquatiques de surface, et de surface seulement bien entendu.

Quant à l'otite externe, elle sera prévenue surtout par la suppression des facteurs irritant la peau des conduits auditifs externes, en particulier en limitant l'utilisation des cotons-tiges (avis aux accros de cet objet !), par le traitement d'un éventuel eczéma, par l'intervention sur des ostéomes gênants, par des soins locaux bien connus des ORL.

Il est conseillé de se rincer les oreilles à l'eau douce après les plongées et lors de séjours en ambiance de plongée tropicale. De même certains conseillent d'appliquer quelques gouttes d'huile d'amande douce après les entraînements ou les plongées. C'est semble-t-il un bon moyen de prévention. Lorsque le mal se déclare: applications immédiates de gouttes antibioticoïdes. Elles font partie de la trousse de pharmacie du plongeur en déplacement. Habituellement contre-indiquées en cas de perforation des tympons, elles ne doivent pas poser de problème chez le plongeur puisque l'intégrité de ceux-ci est systématiquement vérifiée lors des contrôles médicaux, sauf barotraumatisme intercurrent bien sûr. Enfin si le problème s'aggrave, il faut consulter très rapidement, faute de quoi l'incident devient extrêmement douloureux, interdit temporairement les plongées, et fait passer quelques jours très désagréables au plongeur négligeant, surtout si cela survient en début de séjour ou de stage. Voilà quelques conseils qui pourront éventuellement éviter des déboires. Ils ne doivent pas pour autant occulter les habituelles consignes générales: douche avant et après les entraînements, avec savonnage; port de chaussures type « tongues » ou « slaps » sur les bassins, du moins quand cela n'est pas interdit. Quant au port du bonnet de bain parfois obligatoire dans certains établissements, =>

il constitue une mesure d'hygiène pour les autres (vous avez tous vu errer des *touffes* de cheveux au fond de certaines piscines...) mais il n'est pas très bien accepté par les Français. Et puis il faut surveiller sa peau (en particulier celle des pieds) et ses muqueuses, et consulter en cas de problème. Là encore l'examen de l'ensemble des téguments fait partie de l'examen systématique périodique des plongeurs.

Pour ceux qui ont été militaires, une bonne « vanne » classique était connue de tous. « De quoi les pieds du fantassin sont-ils l'objet ? » Réponse : « des soins les plus attentifs ». C'est exactement la même chose pour le plongeur et on rajoutera peau et muqueuses à l'objet des dits soins.

Dr Ph Caliot

Calendrier du Club

1/ PROJET D'ORGANISATION DES SORTIES :

surveillez les panneaux d'affichage pour les inscriptions !! Liste non – exhaustive !!

| DATE | LIEU | NIVEAU MINI | ORGANISATEUR |
|--|-------------------------|-------------------|---|
| 26-27 et 28 mars (Pâques) | NOIRMOUTIER | Explo ≥ N2 | Jean-François ROUX Stéphane PERICHON Michaël POINTEAU |
| Semaine 15 du 09/04 au 16/04 | GIENS | Explo / Formation | Jean-François ROUX |
| 5-6-7 et 8 mai (Ascension) | GROIX | Explo ≥ N2 | Alain HOFFMANN |
| | HENDAYE | Explo N1 | Jean-Paul DELOULAY |
| 14-15 et (16) mai (Pentecôte) | GROIX | Explo N1 N2 | Rémi MAZURIER |
| 25-26 et 27 juin | CERBERE | Enfants | Jean Claude BALLAGE |
| 2 et 3 juillet | TREBEURDEN | Ados | Alain SZEWCZYK |
| 14-15-16 et 17 juillet | CAMARET | Explo N1 N2 | Rémi MAZURIER |
| 30 juillet au 5 août | LE CONQUET | Explo ≥ N2 | Alain SZEWCZYK |
| 7 au 14 octobre | EGYPTE (croisière nord) | Explo ≥ N2 | Bruno WAFFLARD |
| 22 au 29 octobre | EGYPTE (SAFAGA) | Explo N1 | Christophe LACHAISE |
| 22 au 29 octobre | GIENS-CAVALAIRE | Explo ≥ N2 | Jean-François ROUX |
| Préparations techniques avec le club de LA ROCHE SUR YON | | | Michaël POINTEAU |
| Vacances et plongées en famille cet été | | | Paul AGOSTINI |

2/ INITIATION A LA PLONGEE BIO

Lundi 28 février 2005 : Venez au local à 19h45, (pour tous niveaux) : Olivier et Rémi vous initierons au milieu marin (théories).

Samedi 12 mars 2005 : Vous êtes invités pour une pêche à pied à l'île de Ré. (départ Poitiers 8h30, pêche de 11h à 13h déjeuner sur l'île, retour Poitiers vers 17h30).

Lundi 14 mars 2005 : Venez avec quelques uns de vos échantillons pris sur l'île : Olivier et Rémi vous initierons à la faune et à la fore sous-marines (notamment sur les crustacés et les poissons).

Annonce....Annonce....Annonce....

A vendre détenteur Scubapro MK16 + R380 + Console Mares (Manomètre & compas). Le tout en parfait état (peu servi) + sac de transport Scubapro. Prix à saisir : 130 €
 Contacter Yves Picard au 05 49 01 67 07 ou par mail ypicard@tele2.fr