

Le mal de mer ? Même pas peur !

Avec les beaux jours qui reviennent, de nombreux plongeurs vont se retrouver en mer sur un bateau... sans nécessairement avoir le pied marin. Cet article concerne autant le novice qui découvre la plongée que les personnes qui se plaignent chroniquement de souffrir du mal de mer. Plus que de la théorie, cet article propose quelques conseils pour tenter de mieux gérer ce mal qui peut ruiner une plongée, une croisière, sa capacité à travailler en mer.

Le mal de mer c'est avant tout une confusion de sens entre ce que nous voyons et ce que l'organisme ressent par rapport aux mouvements du bateau. Le cerveau reçoit des infos des 3 canaux semi-circulaires dans le vestibule de l'oreille interne, des yeux et des ligaments participant à notre maintien. Le cerveau est perturbé lorsque ces infos ne sont pas en accord. Avant tout, ce mal n'est pas une maladie mais une gêne passagère de durée et d'intensité très variable d'un individu à l'autre et aussi d'un contexte à l'autre car en réalité, personne n'est épargné par le mal de mer que cela soit un vieux capitaine de bateau ou le "plaisancier du dimanche". Il y aura toujours une situation où l'on pourra se sentir mal pour des raisons très diverses. Il y a néanmoins très peu de personnes pour qui le mal de mer est chronique au point d'être handicapant de façon systématique. La bonne nouvelle c'est qu'il est possible d'habituer son corps à la vie sur les flots. Il existe des solutions pour limiter la gêne. Cela passe à la fois par une préparation à l'embarquement, qu'il soit de quelques heures ou de plusieurs semaines, une hygiène de vie adaptée à la vie en mer, l'habitude et un moral adapté. Donc globalement, on est plus susceptible de ressentir le mal de mer en début d'embarquement qu'après 3 jours en mer. Le corps s'habitue naturellement au mouvement sur la mer durant une phase d'amarinage. C'est là en général que l'on risque de vomir le plus si l'on est sensible au mal de mer et que l'on se sent le plus misérable. Pour embarquer à la journée ou sur plusieurs semaines sur des petits et gros bateaux, de loisir ou de pêche, avec des gens parfois novices, parfois avec une longue expérience, j'ai pu constater pas mal de choses que ce soit les bonnes habitudes des uns et les mauvaises des autres ou le fait que certaines choses marchent pour les uns et pas pour les autres. A noter que sous la mer, le mal de mer peut également se produire... par exemple sur les fonds avec de grandes algues, le mouvement de ces algues peut-être déconcertant au point de donner l'impression que les algues ne bougent pas mais que le sol bouge en permanence. Il est préférable de prendre des repères visuels bien fixes (genre une grosse roche relativement découverte d'algues) pour éviter une sensation nauséuse. Après une traversée difficile, il convient de juger si l'on est en état ou non de plonger. En cas de doute, s'abstenir. Parfois la situation s'améliore sous l'eau notamment si l'on a eu l'impression d'étouffer à bord (trop chaud). Parfois ça empire et le malade finit par vomir en surface ou au palier. Cela peut poser des problèmes de sécurité donc c'est un point à ne pas négliger. L'idéal est peut-être de se mettre à l'eau, d'attendre quelques minutes en surface histoire de voir si cela va mieux ou pas et de prendre une décision. D'une manière générale, il n'y a pas vraiment de règles absolues à part qu'on progresse par essai-erreur et qu'il convient avant tout de bien connaître son organisme pour pallier à ces petits soucis. Ce qui suit n'est donc pas une recette infaillible mais des voies à tester et à adapter à son cas personnel. Les traitements préventifs: N'étant pas spécialement sensible au mal de mer, je prends néanmoins des médicaments contre le mal des transports la veille de chaque gros embarquements en particulier vers les zones où je sais que cela va remuer. Ces médicaments sont là pour prévenir le mal de mer plus que le guérir et sont pratiques pour amariner l'organisme en douceur. Il y a plusieurs marques. Je préfère la cocculine car elle ne s'accompagne d'aucun effet secondaire en particulier celui de la somnolence. Comme j'embarque pour le travail, en milieu avec des machines, la somnolence ne serait pas un gage de sécurité. Il existe d'autres produits comme les patchs ou les bracelets. Chacun a ses préférences. A ma connaissance, hormis le besoin de s'hydrater, il n'y a pas d'effets pouvant interférer avec la pratique de la plongée. Evidemment quand ça va pas, un vieux truc qui marche c'est de respirer de l'air frais et de regarder l'horizon. Etre à proximité du centre de gravité du bateau aide aussi ! L'alimentation: On dit parfois qu'il ne faut pas aller en mer le ventre vide... donc qu'il faut avoir le ventre plein. J'ai tendance à aller le ventre vide en mer et je m'en porte très bien. Certaines personnes s'en sortent très bien le ventre plein et d'autres vomissent. En fait, il ne faut pas avoir un sentiment de faim ou de trop manger. Il faut également veiller à avoir une alimentation compatible la veille. Je me rappelle d'une traversée pénible après avoir dégusté une paella bien arrosée la veille où même les médicaments étaient insuffisants pour empêcher un état nauséux. On ne meurt pas en mangeant moins les premiers jours d'une longue traversée. Le type de nourriture peut jouer des tours parfois. Ce qui se digère bien à terre peut devenir pour certains un problème en mer. Une de mes connaissances est incapable de manger sucré en mer et se retrouve à manger des sardines au petit déjeuner alors qu'elle mange parfaitement sucré à terre. L'important est de s'alimenter de façon à se sentir bien. Il faut éviter les boissons gazeuses, les goûts particuliers, les choses trop sucrées. A noter que la banane est un fruit qui a l'avantage d'avoir le même goût lorsqu'on le vomit. L'habillement: Généralement un des F du "Faim, Froid, Fatigue, Frousse" pour éviter le mal de mer. Le froid est à éviter. Le trop chaud et sa sensation d'étouffement également. Disons qu'il faut être habillé de façon à pouvoir rajouter ou retirer facilement une couche de protection selon son état. Ne pas hésiter à aller prendre un bol d'air pour se refroidir ou de rentrer à l'intérieur pour se réchauffer à la moindre sensation désagréable. La fatigue: Etre reposé permet à l'organisme de mieux supporter les mouvements du bateau. Evidemment, c'est aussi une condition nécessaire pour la pratique de la plongée en sécurité. Le moral: C'est un point particulièrement vicieux car les mauvaises expériences précédentes en mer conditionnent souvent les suivantes en mettant le passager dans un état d'appréhension qui lui-même sensibilise davantage le sujet au mal de mer. En fait, certaines personnes arrivent sur les bateaux avec déjà le mal de mer en tête, mal de mer qui devient ensuite bien réel. Le mal de mer à quai est probablement plus un problème d'appréhension qu'autre chose. Il faut garder à l'esprit que le mal de mer arrive à tout le monde, que ce n'est pas une honte d'être malade ni une maladie chronique. La plupart des conseils plus haut sont très efficaces si on prend la peine de les appliquer. Les médicaments préventifs et ces conseils devraient lever ces appréhensions. Une autre astuce consiste également à embarquer si c'est possible les jours où la météo est parfaite avec une mer bien lisse. Si on est sensible aux vagues, il n'est pas forcément judicieux de faire une sortie par jour de

tempête ou de pluie. A bord, il faut s'occuper l'esprit. Une bonne façon de s'occuper c'est par exemple de discuter avec l'équipage ou les autres plongeurs. Se morfondre dans son coin, parce que l'on ne sent pas bien n'améliore pas la situation. Mais le plus dur c'est finalement de se forcer à penser long terme car on devient moins sensible au mal de mer que lorsque l'on navigue régulièrement. Si on se sait sensible au mal de mer, cela demande un peu plus d'effort personnel mais on peut assez rapidement enrayer le problème. Un de mes collègues était dans l'hotellerie dans les Alpes avant de devenir marin. Pas beaucoup d'océan dans les Alpes et le changement de carrière a été violent avec une première mission de 3 semaines où le marin était assez misérable. C'était il y a quelques années et il est aujourd'hui insensible à la houle. Bref, le meilleur moyen de combattre le mal de mer, c'est encore de venir plonger souvent ! Le plus souvent possible !