

Conseils et astuces du Dr Struye :

Le site du Docteur Michel STRUYE

Adresse du site : www.docvadis.fr/michel-struye

Conseils et astuces du Dr Struye :

Conseils et astuces du Dr Struye :

Voici quelques « trucs » sans prétention susceptibles de vous faciliter parfois la vie ou de répondre à un souci de sécurité.

- 1) Difficulté d'équilibrage : il arrive parfois que l'on « passe » moins bien que d'autre malgré un Valsalva correct. Pratiquez alors votre Valsalva tout en déglutissant simultanément et vous entendrez certainement le passage instantané de l'air dans votre oreille.
- 2) Durée entre le pallier de 3 mètre et la surface : prenez l'habitude de ne pas « crever » la surface dès la fin « officielle » du dernier pallier. Au contraire respecter là aussi une remontée lente de une minute pour parcourir ces derniers 3 mètres. Vous limitez ainsi la formation inévitable de bulles lors de la remontée, d'autant plus que cette période est la plus critique.
- 3) Mal au dos ! Qui n'a pas une fois ou l'autre éprouvé un mal au dos désagréable en soulevant les blocs. Respectez toujours la règle qui consiste à lever un poids en maintenant la colonne vertébrale la plus droite possible, quitte à se baisser sur ses jambes pour relever la charge. Les cuisses peuvent aussi servir de support en utilisant le principe du levier.
- 4) Mal au dos toujours ! L'utilisation de plombs avec grenaille permet à votre ceinture de lest de mieux mouler vos crêtes iliaques sans vous blesser. D'autre part si un plomb tombe sur vos pieds vous n'aurez pas le même effet qu'avec un plomb classique !
- 5) Du mucus en trop ! Parfois l'équilibrage se fera très mal car du mucus va obstruer l'entrée de la trompe d'Eustache. Une raison possible est l'entrée d'eau salée au niveau des fosses nasales avant la plongée, provoquant de la sorte la formation de mucus dans cette zone. Certains plongeurs auront donc intérêt à ne pas nager ou faire d'apnée juste avant de plonger.
- 6) Ampoules des orteils avec les palmes : soyez préventifs, coller du sparadrap sur les articulations des

phalanges concernées avant de nager. Cette précaution limitera l'érosion de la peau contre le chausson ou la palme.

7) Diététique adaptée : avant de plonger le matin, ayez l'habitude de bien déjeuner et boire pour apporter une source d'énergie suffisante et éviter la déshydratation.

8) Vision floue : il existe bien sûr des verres correcteurs adaptés à chaque cas que l'on peut coller sur la vitre ou remplaçant tout le verre. Il convient de choisir un modèle adaptable et évolutif. Parfois la buée se dépose inexorablement sur votre vitre. Prenez le temps dès l'achat de votre masque, surtout si la jupe est en silicone de frotter toute la surface interne de la vitre du masque avec du dentifrice pur à micro granules. Cette abrasion douce décollera les molécules de silicone déposées par relarguage sur la vitre. Il faut savoir que certains masques ont une surface prétraitée qu'il ne faut surtout pas toucher sous peine de perdre ce pouvoir antibuée !

9) Méduses : si une méduse vient froter votre épiderme, pas de panique, rien de grave mais rincez vous avec de l'eau de mer et non avec de l'eau douce qui libèrerait d'avantage de substance urticariante .

10) Oursins s'abstenir ! Enlever les épines d'oursin est toujours une « opération » délicate et parfois franchement désagréable. Voici une méthode de plus, preuve qu'il n'y en a aucune de miraculeuse ! Certains sont très satisfaits de celle-ci. Préparez une bassine d'eau tiède à chaude avec « un peu » d'eau de Javel (3 cuillerées à soupe environ, à adapter selon le sujet). Laisser tremper le pied une demi heure puis l'extraction sera très facile ou même parfois spontanée.