

Protection des oreilles durant la plongée sous-marine

Une sensation d'oreilles bouchées et de douleur peuvent être ressentie au fur et à mesure que la profondeur augmente lors de l'immersion dans l'eau. Ces symptômes sont fréquents et généralement auto-résolutifs. Cependant, des variations trop importantes de pression peuvent être à l'origine de lésions du système auditif.

Prévention:

- Assurez-vous que votre équipement (masque et bouteille de plongée) est correctement ajusté et entretenu, et que vous avez suivi la formation nécessaire avant la plongée sous-marine.
- Discutez avec votre instructeur de plongée des techniques d'équilibrage appropriées pour réduire la différence de pression dans vos oreilles sous l'eau.



Autres recommandations de votre pharmacien-propriétaire affilié à **uniprix** :

L'information retrouvée dans ce document a une portée éducative et ne remplace pas une consultation ou l'avis du professionnel de la santé.

uniprix

PRÉCAUTIONS RELATIVES AUX ACTIVITÉS SOUS-MARINE





Piqûres de méduses

L'unique moyen de défense de la méduse est un venin paralysant. Ce venin se retrouve dans ses tentacules et elle peut le libérer grâce à ses épines. Pour l'humain, le venin injecté est insuffisant pour paralyser. Les signes d'une piqûre de méduse dépendent du type de méduse, de l'épaisseur de la peau là où elle est piquée et est proportionnelle à la surface de corps touchée. Les enfants, plus petits, auront souvent des réactions plus sévères. Au contact, l'effet ressenti peut se comparer à une décharge électrique. Puis, les signes et symptômes fréquents sont des démangeaisons, des éruptions cutanées et des brûlures.

Dès le moment de la piqûre, sortez de l'eau. Dans des cas plus sévères, il est possible de ressentir des maux d'estomac, de la diarrhée, des spasmes musculaires, des difficultés respiratoires, une pression artérielle basse et des douleurs thoraciques. Si vous ressentez ces signes et symptômes, consultez un professionnel de la santé

Prévention:

- Portez attention aux panneaux d'avertissement sur la plage.
- Frottez vos pieds lorsque vous marchez dans des eaux peu profondes pour que les créatures marines sachent que vous êtes là.
- Soyez prudent lorsque vous nagez. Cherchez les méduses au-dessus de l'eau avant d'entrer dans l'eau. Si vous êtes déjà dans l'eau, sortez de l'eau si vous voyez des méduses.
- Ne touchez pas une méduse morte ou un tentacule brisé dans l'eau ou sur la plage.
- Portez une combinaison ou des chaussures d'eau lorsque vous nagez dans des endroits où peuvent se trouver des méduses.
- Apportez toujours une trousse de premiers soins lorsque vous nagez dans des endroits où il peut y avoir des méduses.

Traitement:

Soins personnels

- Retirez toutes les épines de la peau à l'aide d'une pince à épiler ou le bord d'une carte bancaire.
- Retirez les tentacules délicatement de la peau, sans y toucher directement, soit à l'aide d'une serviette ou d'un gant. N'enlevez pas les tentacules à peau nue car ils peuvent vous piquer à nouveau.
- Après avoir retiré les tentacules, rincez la zone à l'eau salée (pas à l'eau douce).
- Ne faites pas une incision ou ne cherchez pas à faire saigner la plaie.
- Ne sucez pas la blessure pour aspirer le venin.

**Pour obtenir les médicaments nécessaires à votre voyage, consulter votre pharmacien, il pourra vous conseiller. **