

# Oreilles et plongée

## Présentation

Quand nous plongeons, notre corps subit la pression due au poids de l'eau. On ressent principalement ce phénomène au niveau des oreilles. Dès les premiers mètres, une gêne apparaît, comme parfois en montagne ou en avion, mais avec plus d'intensité. Pour compenser ce phénomène, il faut pratiquer une manœuvre dite "d'équilibrage des pressions" ou de "compensation".

## Mécanisme

En simplifiant une oreille (voir figure 1), on peut dire qu'elle se compose d'une oreille externe, d'un tympan, d'une oreille moyenne et d'une trompe d'Eustache. Le tympan est une membrane souple qui sépare l'oreille externe de l'oreille moyenne. Celle-ci communique avec les fosses nasales par l'intermédiaire de la trompe d'Eustache. Généralement fermée, la trompe d'Eustache s'ouvre naturellement toutes les 2 à 3 minutes ou bien lorsque nous baillons ou encore quand nous déglutissons.

Lors de notre immersion, la pression à l'extérieur de l'oreille augmente, et comprime l'air emprisonné dans l'oreille moyenne. En se comprimant, cet air diminue de volume (voir figure 2). L'oreille moyenne est alors en dépression et "tire" sur toutes les parois environnantes. Le tympan étant relativement souple, il se déforme en priorité, causant une petite gêne lorsque la déformation est faible et une douleur forte si cette déformation est importante.

## Que faire en plongée ?

Il ne faut jamais atteindre la douleur. N'oubliez pas que l'oreille est un organe fragile, siège de l'audition et de l'équilibre, et qu'il faut la protéger. Dès qu'une gêne apparaît, il faut pratiquer une manœuvre dite "d'équilibrage des pressions". La plus simple consiste à pincer votre nez et à souffler progressivement bouche fermée, comme si vous vous mouchiez, sans toutefois être brusque. Vous sentirez alors un "mouvement" des tympons lorsque la manœuvre a réussi. En faisant cela, vous pratiquez la manœuvre dite de Valsalva. Elle a pour effet de forcer l'ouverture de la trompe d'Eustache pour amener de l'air dans l'oreille et rétablir l'équilibre des pressions de chaque côté du tympan. Cette manœuvre doit être effectuée aussi souvent que nécessaire, tout au long de la descente et ensuite pendant la plongée, à chaque fois que vous descendrez un peu.

A la remontée, l'équilibre s'effectue naturellement et il ne faut jamais faire de Valsalva.

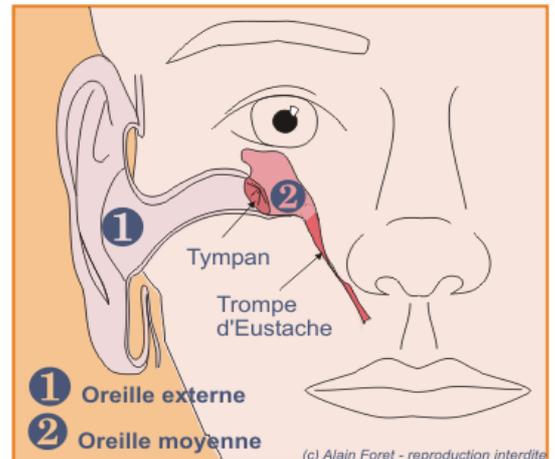


Figure 1 : schéma d'ensemble

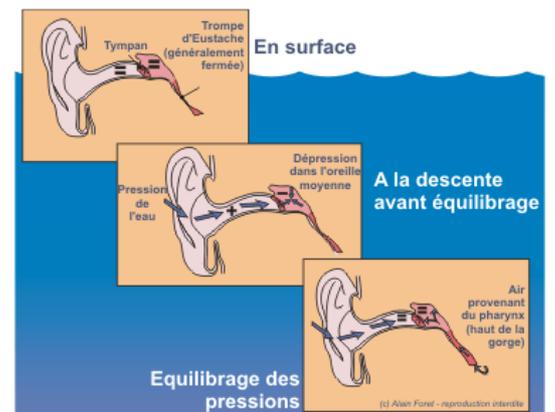


Figure 2 : Manoeuvre d'équilibrage des pressions