

# LE NEPTUNE

Le trimestriel des Macareux ASBL



*Joyeux Noël  
et  
Bonne Année  
2012*



Editeurs responsables: Bernadette & Bernadette

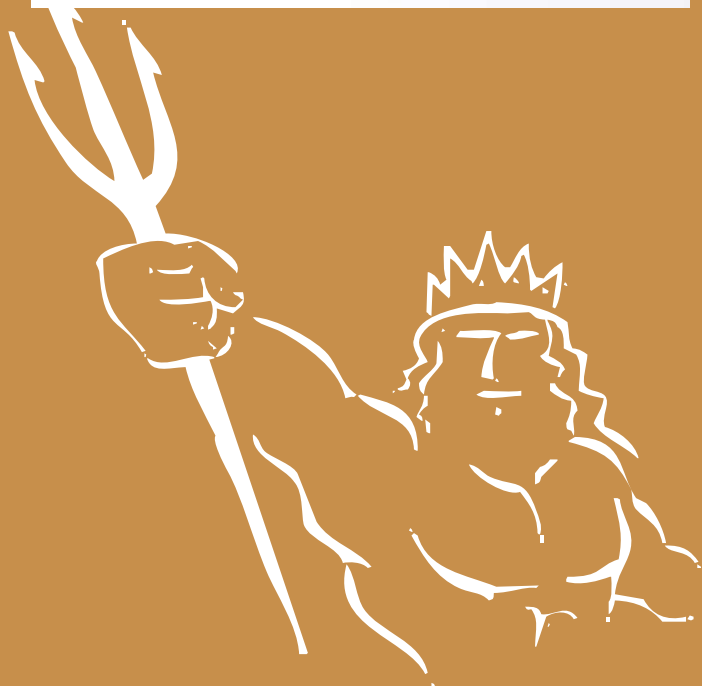


Nous voici déjà presque à la fin de l'année 2011 et des fêtes qui s'annoncent. Dans le lot, il y aura les bonnes résolutions pour 2012. Reprendre sérieusement les entraînements piscine, perdre du poids, arrêter de fumer... Nous vous en passons et des meilleures... Vous trouverez certainement La bonne résolution qui vous concerne.

Nous vous souhaitons surtout une merveilleuse année 2012. Que celle-ci vous apporte plein de joies et de bonheur et des moments magiques sous l'eau ou ailleurs. Bref, bonnes bulles à tous et au plaisir de vous retrouver en pleine forme.

Les Bernadette(s)

Pour tous vos articles :  
bernadette.mineur@gmail.com



## \\SOMMAIRE

### \\La vie du Club

2	Edito.
3	Le mot du président.
4	Le mot du chef d'école.
5	Macareux News.
6	Voulez-vous apprendre quelques gros mots ?
7	L'Hermione.
12	Opération Tanger Med II Un macareux sous- couverture.
17	Que fait un Macareux quand on lui prête une... surprise ?
21	Sortie spéciale Motards..

### \\Agenda

23	Planning de janvier à juin 2012.
25	Ecole de mer 2012: Villefranche-sur-mer.
30	Théâtre: Duos sur canapé-Spéciale Macareux.

### \\Organisation plongée

31	REVOD II (Reforme et EVOLution de la Décompression)
----	---

### \\Médecine

39	Antidépresseurs et aptitude à la plongée.
----	---

### \\Publicité

42

### \\Divers

43	J'ai lu pour vous
----	-------------------

### \\Votre recette

45	La marmite du plongeur:
46	Avis de consommateur. Petits cakes salés du barbecue.

### \\Humour

47	Comprendre le belge.
----	----------------------

### \\Les Membres

50	La liste des membres.
----	-----------------------

## Le mot du Président

Lors d'une conversation entre copains plongeurs, l'un d'eux me dit « *c'est quand même incroyable la relation qui peut s'établir entre plongeurs...notre vie est rattachée à celle de l'autre pendant 30-40 minutes et on vit parfois des émotions tellement intenses que, les avoir partagées, crée une relation qui reste bien au delà du temps de plongée...avoir partagé des instants d'angoisse, de peur, d'effort ou, au contraire, de bonheur, de satisfaction, de vacances sont autant de sentiments très forts qui persistent et qui tissent un lien duquel naîtra sans doute de l'amitié* ».

Je vous livre ça parce que je lui ai rétorqué qu'il avait tout à fait raison...tout en me disant dans mon fort intérieur... « en fait, c'est ça la magie de la plongée en club... » et, finalement, c'est peut être ça le fondement de notre club...

Nous sommes bien au delà des contraintes des passages de brevets, de considérations administratives, des responsabilités à assumer pour tout et pour rien, des tiraillements divers et variés, des consignes dont on a que faire, des frustrés qui font leur petite loi, les aigris qui veulent se venger de leurs échecs...et bien oui, disons le, une bande de plongeurs qui se lie d'amitié et qui partagent une même passion, ce n'est que du bonheur et c'est une belle réussite...

Mais trêve de philosophie à deux balles, quoi de neuf.

Le Salon des Sports de Rixensart nous a amené une trentaine de baptêmes dont certains se sont affiliés (et s'ils lisent ces lignes je leur souhaite la bienvenue et longue vie dans le club).

La fête des 30 ans du Complexe Sportif nous a permis de découvrir d'autres activités et de partager un repas avec d'autres clubs. Ca a été aussi l'occasion de revoir notre ancien (et premier) président du club Monsieur Cécil REYNIERS himself...qui, du haut de ses 92 ans, se portait comme un charme (quand on vous dit que la plongée ça conserve...).

La sortie à Aqualibi qui s'est transformée en soirée restaurant...et je peux vous dire que notre Trésorier s'est fendu d'un courrier à Aqualibi pour leur signifier notre mécontentement...mais bon, de là à ce qu'ils réagissent...on ne se fait pas d'illusion...mais il paraît que le resto était bon..

Le planning qui n'arrête pas de se remplir...allez voir sur le site [www.macareux.be](http://www.macareux.be) il y a déjà plein de trucs pour 2012

Le compresseur...(oui, oui vous avez bien lu)...et bien quoi ? il est là ...(oui, oui vous avez bien lu) et il fonctionne ...(oui, oui vous avez bien lu)...et le comité a décidé de vous faire le prix du Nitrox au même prix que l'AIR ...(oui, oui vous avez bien lu)...mais il a fallu, à l'image de notre gouvernement, plus de 542 jours pour l'avoir...Je profite de l'occasion pour vous remercier de la confiance que vous nous avez témoignée et vous souhaite d'en profiter pleinement.

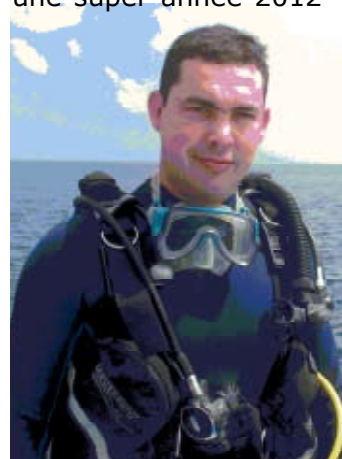
L'opération champagne...à l'heure où j'écris ces lignes nous sommes à 357 bouteilles dont 18 de réserve pour le club (pour les « ceuss » qui s'exclameraient « une opération champagne...je ne suis pas au courant » ou simplement pour les retardataires qui voudraient avoir un peu de rab..) ; c'est plus que les années précédentes. Bravo à tous. Je vous rappelle le principe qui consiste à faire acheter ces bouteilles principalement par des NON membres du club...ça nous permet de financer le club sans que ce soient toujours les mêmes qui paient...

Les frimas de l'hiver commencent à poindre, on troque les combis humides pour des étanches ou on envisage de faire une trêve hivernale, le père Noël prépare ses rennes et la Saint Sylvestre nous annonce qu'une année vient (encore) de se terminer..

Au nom du comité, je vous souhaite à tous une excellente fin d'année et une super année 2012 pleine de réussites et de belles plongées.

Sportivement vôtre,

Frédéric,



## Le mot du Chef d'école

Bonjour à tous,

Encore quelques jours avant les fêtes, d'ores et déjà qu'elles soient joyeuses et que vous reveniez à l'entraînement ou en sortie carrière en janvier avec plein d'entrain.

Pour en revenir à cette fin d'année, les encadrants ont eu la possibilité de s'entraîner entre eux en décembre, et j'ai eu le plaisir de retrouver des moniteurs qui ont joué le jeu. Les 3\* ont pendant ce temps encadré les autres plongeurs et cela s'est admirablement passé. Que tous en soient remerciés ici. Nous organiseront encore ce genre d'évènement.

Pour tous, Sonia Michaux et son compagnon ont eu la gentillesse de nous prêter leur bateau gonflable. Il a été malmené par les différentes classes et chance, il n'est pas abimé. Encore une soirée qui sortait de l'ordinaire. Et l'entraînement de nuit ... un entraînement tant théorique que pratique. Si cela vous a plu, on le refera.

La classe prépa 3\* s'entraîne ferme pour le passage d'examen mi février 2012. Les dates de théorie sont connues et 2 plongeurs d'Evere ont rejoint le groupe.

Et pour 2012 me direz-vous ?

Nous referons des soirées à thème. Je suis ouvert à toutes propositions.

Pour certains d'entre vous, vous sortez d'une soirée d'explication des nouvelles règles de décompression. Elles sont peut-être encore un peu confuses pour vous mais pas de soucis, un résumé se retrouve dans le présent Neptune. Et puis vos moniteurs sont là pour vous aider. Je conseille à tous de faire dès le début de l'année des DP pour mettre en pratique le plus rapidement possible les nouvelles règles. Il n'y a que par la pratique que l'on apprend.

La soirée d'information de l'école de mer qui se déroulait le 9, a permis à chacun de découvrir un nouvel endroit, je vous rappelle qu'il n'y a que 30 places de plongeurs, que les inscriptions sont ouvertes (voir les modalités plus loin dans le Neptune). Encore plus qu'à Ténériffe, les non plongeurs seront les bienvenus, Fanny leur a préparé tout un circuit touristique, alors à vous de voir.

Encore bonne fin d'année, amusez-vous et rendez-vous en 2012

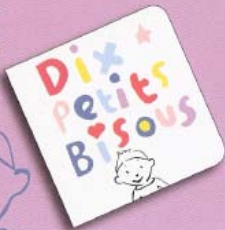
Claude





chouette!  
chouette!  
chouette!

je vais enfin  
pouvoir raconter  
mon histoire préférée  
à ma petite soeur...



# Macareux News



Oups, j'avais oublié que maman et papa m'ont dit que je devais choisir un nouveau prénom, alors .....

**10** petits bisous pour Ninon qui a montré le bout de son nez le 5 novembre 2011 elle pèse 3,460 kg et mesure 49 cm.



Vous pouvez venir voir sa petite frimousse à la maison

Cédric, Aurélie, Gabin et Ninon  
SPRUYT-VERDONCK  
Avenue Salvador Allende, 15  
1330 Rixensart

Si vous souhaitez lui faire un petit cadeau, une liste de naissance est ouverte

«Ô pays de petit Cyril»,  
chaussée de Bruxelles 682  
à Waterloo  
ou sur  
[www.petitcyril.be](http://www.petitcyril.be)



## Voulez-vous apprendre quelques gros mots ?

**Endokète, épibionte, inquilin, phoronte, aposématisme, pycnogonide, sciaphile, hirudine, hadal, tripton, phorésie, saprophage, psammivore, fissiparité, gonochorique, protandre, achaeplastida, protociste, haptère ou collocyte.**

Non il ne s'agit pas d'une liste actualisée des insultes du capitaine Haddock en vue de la sortie du prochain film de Spielberg sur Tintin.

Non, j'ai trouvé tous ces termes dans notre nouvelle bible LIFRAS et plus précisément dans sa section biologie.

Je vous propose de découvrir un de ces gros mots par Neptune.

### Aujourd'hui voyons l'aposématisme.

Si ce nom est pour la plupart d'entre-nous inconnu, la notion qu'il recouvre est par contre connue et fréquemment observée.

On parle d'aposématisme lorsqu'un organisme présente une coloration vive qui servira de signal visuel pour prévenir qu'il est toxique ou dangereux ("si vous essayez de me manger gare aux conséquences! ")

Les prédateurs n'étant pas bêtes apprennent à reconnaître ces couleurs et évitent tout contact avec cet organisme.

En dehors de l'eau, nous pensons tout de suite aux guêpes et abeilles. Dans l'eau, ce genre de zébrures est également utilisées par les ptérois. Pour en rester avec une référence B.D.; est-ce pour cela que l'on affuble "les Daltons" de vêtements rayés jaune et noir ?

Mais il n'y a pas que les rayures, les petits pois « flashy » sont également tendance dans le milieu sous-marin.



Citons le fameux poulpe à anneaux bleus qui égaye le cours sur les dangers de la faune et la flore, mais que vous aurez peu de chance de rencontrer sauf si vous allez plonger sur la grande barrière de corail australienne.



Michel F.

NB: pour consulter la bible LIFRAS, prenez contact avec Claude



# L'Hermione

Pour un petit peu changer de nos bonnes vieilles habitudes de plongeur je vais vous parler d'un bateau qui naviguera bientôt et non d'une épave (ce n'est qu'une question de temps diront les plus acharnés ;-))

Lors de nos vacances d'été nous avons été à Rochefort ( Charente maritime .. si si les huitres d'Oléron vous connaissez c'est juste à coté ) et nous avons visiter un chantier naval ou l'on reconstruisait une frégate de 1780 .....L'Hermione.

Je voulais donc partager ce coup de cœur avec vous car c'est une magnifique réalisation que nous avons vu et une grande aventure humaine pour la réaliser ;

## Un "tout" petit peu d histoire.

*"Pour que vive la liberté, il faudra toujours que des hommes se lèvent et secouent l'indifférence ou la résignation"*

La Fayette a été l'un d'eux, il reste aujourd'hui un symbole. Reconstruire l'Hermione, la frégate qu'il emprunta pour gagner l'Amérique, c'est rendre à La Fayette un hommage authentique et conserver la mémoire d'une grande aventure de solidarité entre les hommes.

Depuis juillet 1997, l'Association Hermione-La Fayette s'est lancée dans une formidable aventure, la reconstruction de la frégate Hermione, navire, qui, en 1780, permit à La Fayette de rejoindre les insurgés américains en lutte pour leur indépendance.

Parce qu'on a besoin de mémoire pour construire l'avenir

Rochefort, ville nouvelle du 17ème siècle doit sa naissance à la décision de Colbert d'implanter sur les rives de Charente un nouvel arsenal du Royaume de France dans le but de construire, armer, approvisionner et réparer une flotte de guerre capable de résister aux assauts ennemis.



Port de Rochefort à l'époque de l'Hermione par Vernet

Aujourd'hui Rochefort s'invente un autre avenir mais en l'appuyant sur un patrimoine unique au monde, constitué par l'ancienne Corderie Royale restaurée après 20 ans d'efforts, joyau de l'ancien Arsenal et par les formes de radoub dont la plus ancienne remonte au 17ème siècle.



La Corderie royale restaurée.

Aménagement de la forme de radoub (1997)



## Une frégate, témoin d'une grande époque de la construction navale française

En 1778, dans l'arsenal de Rochefort sur une cale de construction proche de la Corderie Royale, l'Hermione était mise en chantier.

Navire de plus de 65 mètres de longueur hors tout, doté d'une voilure de 1500 m<sup>2</sup> répartie sur trois mâts, l'Hermione fut construite sur les plans de l'ingénieur Chevillard Aîné.

Elle faisait partie, avec la Courageuse, la Concorde et la Fée, d'une série de quatre frégates mises en chantier à Rochefort.

Appartenant à la catégorie de frégates dites légères, caractérisées par leur vitesse et leur maniabilité, l'Hermione était équipée de 26 canons tirant des boulets de 12 livres, d'où son nom de "frégate de 12".

Longue de 44,20 m, large de plus de 11 m, la frégate nécessita 11 mois de travail pour des centaines de charpentiers, forgerons, perceurs, cloueurs, calfats... bagnards... pour un total de plus de 35 000 journées de travail.



L'Hermione par Rossel de Cercy

## Un navire à jamais lié à la légende de La Fayette

Été 1776, la rupture est consommée entre l'Angleterre et les "insurgents", partisans de l'indépendance des colonies anglaises en Amérique du Nord.



En janvier 1779, de retour d'Amérique où il s'était porté volontaire au service de la cause américaine, Gilbert Motier, marquis de La Fayette, gentilhomme français âgé de 21 ans, s'efforce d'obtenir pour elle le soutien officiel de la France.

Il réussit à convaincre le roi Louis XVI et son état-major d'apporter une aide militaire et financière aux troupes du Général Washington.

Le 21 mars 1780, le jeune major général de La Fayette embarque à bord de l'Hermione. Il part combattre aux côtés des insurgés américains qui luttent pour leur indépendance.

Il débarque à Boston après 38 jours de traversée et rejoint le général Washington pour lui annoncer l'arrivée imminente des renforts français.

Dix-huit mois plus tard, les insurgents américains, auxquels s'est joint La Fayette remportent dans la baie de la Chesapeake sur mer, puis à Yorktown sur terre des victoires décisives avec l'appui des troupes françaises conduites par Rochambeau et de Grasse.

## **Le défi de l'Hermione Construire un navire du XVIIIème siècle**

Un défi technique dans le respect de l'authenticité : l'ambition de l'Association Hermione-La Fayette est de reconstruire le plus fidèlement possible à la frégate d'origine, tout en tenant compte des contraintes réglementaires actuelles, notamment en matière de navigabilité, un navire de plus de 65 m de long portant trois mâts et 2 200 m<sup>2</sup> de voilure. Un navire dont la coque est entièrement réalisée en chêne.

Quelques autres chiffres illustrent l'extraordinaire défi relevé à Rochefort :

- un grand mât à 54 mètres au dessus de la quille
- 2 000 chênes sélectionnés dans les forêts françaises
- un puzzle de plus de 400 000 pièces de bois et de métal
- 1 000 poulies
- 1 tonne d'étoupe pour le calfatage
- 26 canons tirant des boulets de 12 livres sur le pont de batterie et 8 canons tirant des boulets de 6 livres sur le pont de gailard.



## ***Le calendrier de la construction de l'Hermione***

### **PHASE 1 : les études préparatoires (1993-1996)**



Ingénierie, préparation des éléments de consultation des entreprises et aménagement du site (Septembre 1993 - Avril 1997)

- Examen des réglementations en vigueur
- Études techniques préalables : plans de forme, devis de poids, stabilité...
- Traçage des plans et préparation de la consultation des entreprises
- Aménagement du site : zones de travail et zones de visite...

### **PHASE 2 : traçage des formes, construction de la charpente (1997-2000) Lancement officiel du Chantier par la pose de la quille le 4 juillet 1997**

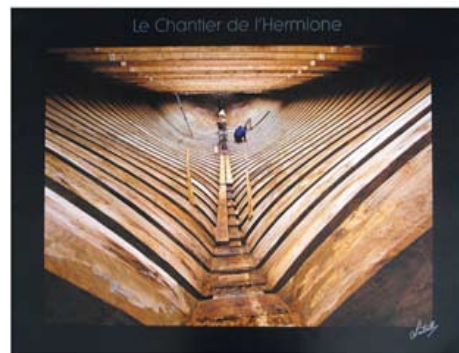
- Traçage des formes, fabrication des gabarits
- Fabrication de la quille et de l'étambot
- Fabrication de la membrure jusqu'à l'étrave
- Pose de la carlingue
- Début du vaigrage et du bordage





### PHASE 3 : Pose du bordage, du vaigrage et des ponts (2000-2007)

- Pose du bordage et du vaigrage (dans un premier temps à claire voie)
- Barrotage des ponts et fabrication des ponts
- Fabrication des ponts



### PHASE 4 : Finition du Bâtiment, gréement, accastillage, artillerie (2007-2011)

- Finition de la coque (, château arrière, sculptures..)
- Gréement (mature, vergues, voile..)
- Aménagements et accastillage
- Artillerie



Voici un petit aperçu de cette impressionnante régates qui devrait prendre la mer le 6 juillet 2012 pour rejoindre Boston où elle restera à quai quelques temps avant de revenir à son port d'origine.  
Bon vent à tous



Fanny



# Opération Tanger Med II – Un Macareux sous-couverture.

Bonsoir tout le monde,

Des nouvelles du front ? Peut-être.

Un article pour vous apprendre à construire votre propre port de fret en 169 leçons ? Sûrement !

## L'avion

Comme certains le savent, je me suis envolé le 4 Septembre dernier pour une quatrième mission au Maroc. Même chantier que la dernière fois, mais pour une société différente : HYDROKARST.

Société Française, spécialisée dans les travaux en hauteur et sous eaux dans une grande partie du monde.

Tout d'abord, décollage dimanche 4 Septembre 7h50 du matin. Pas grand monde à cette heure là.

L'avion sera malgré tout bien chargé, ce qui ne m'empêchera en rien d'avoir ma banquette perso.

Arrivée prévue, 3 heures plus tard à savoir 9h du matin étant donné les 2 heures de décalage avec la Belgique. Vol et atterrissage sans encombre si ce n'est les 3 heures d'attente d'un autre avion en provenance de Madrid avec tout le reste des expatriés d'HYDRO.

Ces français auront eu beaucoup moins de chance que moi étant donné LES avions qu'ils ont eu à prendre et certains bagages, de matériel pour la plupart, qui se sont perdus à Madrid.

Problème qui se verra réglé dans les 48h.

Nouvelles connaissances, accents bien du Sud pour la plupart, ce qui ne les rend pas moins sympa.



## Le travail

Simple.

En 2007, le port de Tanger Med a été inauguré pour accueillir plusieurs milliers de conteneurs de multiples provenances. Ce port se situe dans le détroit de Gibraltar et offre une vue sympathique sur l'Espagne. Malheureusement, il s'avère que celui-ci est déjà saturé. (Le port ! Pas la vue !)

Bref, pas graaaaaa, on va en faire un deuxième ! Plus grand et plusss mieux !

C'est pour ça que je suis là, ... ou du moins en partie.

Lors de mes deux dernières missions, l'occasion m'a déjà été donnée de travailler sur ce site.

Une première fois en scuba pour une inspection du « Substratum », à savoir, définir la nature du fond. Une seconde fois, un peu plus longtemps, pour une opération de nivelage et de pose de bloc de 65 tonnes. Ces derniers destinés à rejoindre deux quais provisoires pour la continuité du chantier.

Ici le travail n'est pas si différent, enfin presque ...

Toujours un travail de nivelage avec du ballast, mais au lieu de faire de jolis tapis de cailloux de 10x10m, on voit juste un peu plus gros, 30x15 mètres.

Nous disposons d'un joli niveleur hydraulique de 16 tonnes, posé par 18m de fond. De quoi rendre ce milieu à l'aspect écrêté et rocheux en véritable billard de cailloux.

Lorsqu'une parcelle est validée, une grande perche d'une trentaine de mètre et munie d'un gps très capricieux est placée à l'aide de la grue, guidée par le plongeur, dans des tulipes aux 4 coins du niveleur. A l'aide de cette mire, le topographe définira si, une fois le travail fini, la parcelle est bel et bien toujours de niveau.

Si tel est le cas, le niveleur sera arrimé à la barge, qui le soulèvera pour le poser à côté.

S'en suivra une nouvelle procédure de mire pour régler les 4 patins afin de mettre à nouveau ce niveleur à niveau et commencer la nouvelle parcelle.





Le chargement en cailloux de la lame (niveleur) est fournie par cette même grue qui déverse sa benne, aux ordres du plongeur, dans une goulotte montée sur rail et qui se déplace en largeur sur la barge.

Cette goulotte en forme d'entonnoir et se terminant par des chaînes au fond, descend le caillou jusqu'en bas, réalisant un tas où le plongeur l'aura guidé.

Goulotte, grue et mouvement de barge ainsi que l'avancement et le recul de la lame sont ordonnés par le plongeur et activés en surface.

Pourquoi ces tapis ?!

Et bien toujours pour faire un quai, mais celui là ne sera pas provisoire et les blocs à poser seront quelques peu plus... volumineux. Nous passerons donc de 65T à 6000 Tonnes.



*Caisson en attente port Tanger Med 1*

Des caissons que l'ont emmènera par flottaison (Oui oui !) jusqu'à leur emplacement définitif, à savoir nos fameux tapis qui, une fois alignés, suivent un tracé bien défini.





- Plan du futur port avec l'alignement des caissons (quai en haut de l'image)

96 caissons, 2 tapis par caisson... la fin n'est pas vraiment prévue pour demain.

Les standby à cette période sont long et fréquent, courant oblige.

Qu'est ce qu'on en fait ?! Plein de choses... Sieste, lecture, mots fléchés, ...

Les plongées

Eh bien ... sportif ... très sportif.

Nous travaillons sur une barge (le STEMAT 73) à quelques centaines de mètres au large du chantier.



La barge STEMAT 73

Travail au Nitrox 50/50 à 18m en moyenne, de jour comme de nuit.

Nos 3 équipes de barge sont constituées de 5 plongeurs, 4 expats, 1 marocain.

Malgré les courants du détroit de Gibraltar réputé pour être coton, nous essayons tant bien que mal de tirer nos 3h de plongée chacun.

Ici ça tourne comme tel : 6 jours (6h-18h)/3jours de congés/6 nuits (18h-6h)/... et ainsi de suite.

Cela fait maintenant 1 mois que ce poste tourne comme une montre suisse, sans s'arrêter, avec nos 3 équipes et le personnel de barge hyper chaleureux. Pas trop quand même ...

« Sans s'arrêter » ... si la technique le veut bien. Disons que les validations de GPS pour le positionnement et mettre le niveleur de niveau se font quelques peu capricieuses.



Tarik/Greg/Laurent





Mire GPS avec un problème de signal

### **L'équipe**

Question dream-team je n'ai pas trop à me plaindre.

Un Malgache, notre chef d'équipe, qui n'en est pas à son premier chantier, donnant l'impression de ne pas se prendre la tête et prône le yoga comme une religion.

Il y a le Marseillais, Laurent, super sympa qui prend la défense de ses collègues quoi qu'il en soit.

Il y a aussi le jeune breton, fraîchement sorti de la marine, sympa aussi mais très, très borné.

Et enfin notre marocain, Tarik, un jeune en Or, hyper volontaire et toujours à tendre une main sans attendre de bakchich.

### **Faune ? Flore ?**

Lors de ma première mission, on m'a demandé d'explorer toute cette zone afin d'en définir la nature et le travail à y faire. N'y trouvant que de la roche, de long mois d'écrêtages à la grue, ce sont passés depuis mon retour. Faisant quelque peu fuir la faune et détruisant pas mal la flore sur tout le tracé des caissons uniquement.

CEPENDANT !!! Elles reprennent peu à peu leurs droits.

Plongée de nuit ... réglage de patin ... je tourne la tête et mon casque se retrouve attaqué par un tentacule géante !!! ... euh non, en fait ce n'étaient que des laminaires... Oui... mais vraiment agressives ! La laminaire est une algue, ici tellement immense que vous n'auriez pas assez de votre pare-brise pour les étendre.



### **Autre petite histoire ?**

Je suis envoyé sur le niveleur, de jour, et l'on me demande d'aller inspecter la parcelle précédente pour voir si aucune marque n'a été faite lors du déplacement.

Quelle ne fut pas ma surprise en notant la présence de trous. Aussi propres que des trous d'un parcours de golf, les uns à coté des autres.

Beaucoup de cogitation en surface, révision des plans du niveleur.. qu'est ce qui peut bien laisser de telles marques si nette et sans affaisser le caillou autour ?!?!

« EUREKA !!! Laissez tomber ! C'est Paul qui fait le con ! »

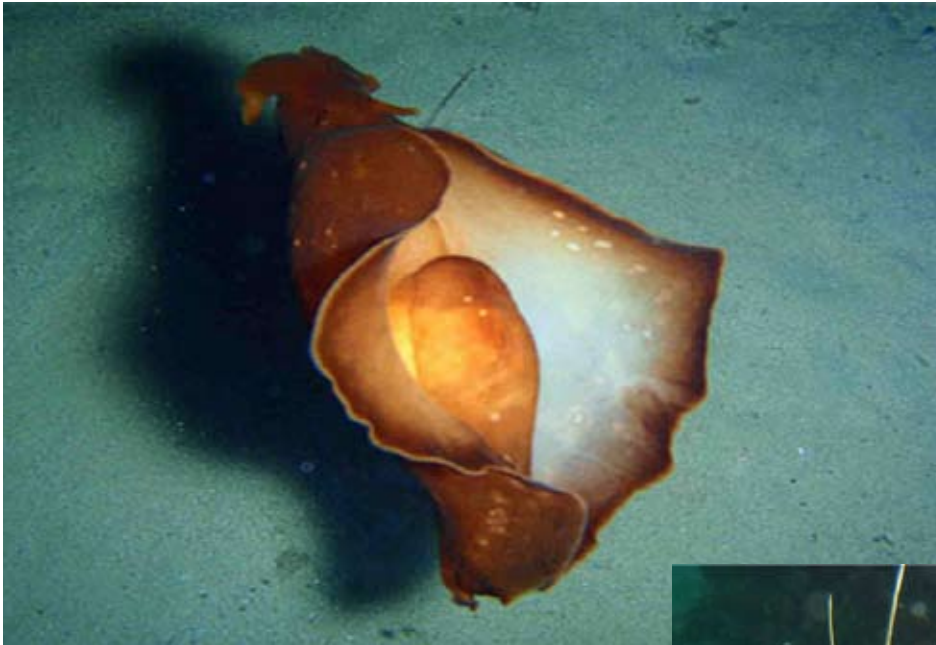
- « Paul ?! Qui ça Paul ?! »

« Le Poulpe ! »

Un petit « t-EN-ta-CULE » de poulpe qui creuse nos immenses tapis !

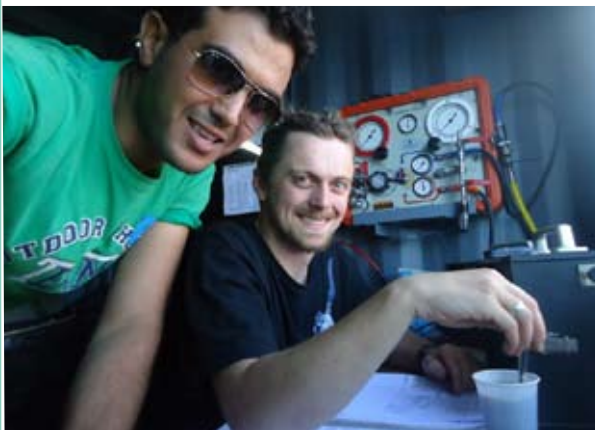
Bref ... du poulpe, des sèches, beaucoup de poissons lune en surface, une murène léopard, du mullet, un saint-pierre et ... 2 lièvres de mer (danseuse espagnole) qui semblent avoir trouvés refuge auprès du niveleur.

*Lièvres de mer*



*Saint Pierre*

Tarik et Greg



Dicton de l'équipe : « Quand les mulets font des saltos, pas de plongeur à l'eau ! »

En résumé, tout va bien dans le meilleur des mondes !  
Au prochain numéro pour la suite de votre construction !

Greg



PS : Désolé pour mon absence, j'espère me faire pardonner en vous ramenant de très bonnes adresses de voyages. Pour le moment : Cimetière d'épave à Madagascar ?!

Kirby Morgan, Scaphandrier, Cimetière d'épave... j'imagine déjà François, Marc et surtout Claude avec une larme à l'œil devant cet article.

Prenez soin de vous et surtout rappelez vous, « La plongée est un plaisir et doit le rester ! »... et c'est encore mieux quand on est payé !

(Source des photos plan, caisson et poisson : Google)



# Que fait un “Macareux” quand on lui prête une .....surprise?

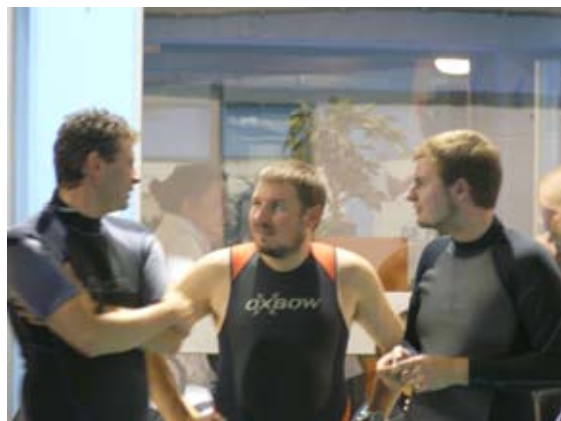
Mail Macareux News:



Ce vendredi  
Entraînement spécial ! Venez nombreux ! Surprise...  
Et la surprise c'était un ZODIAC

Et que fait un macareux avec une surprise.....il s'entraîne dans la bonne humeur.

## Première étape: L'observation



## Deuxième étape: On apprivoise doucement





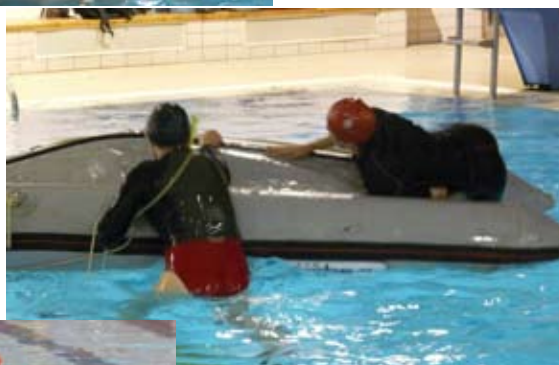
### Troisième étape: L'entraînement.....et c'est parti!

Mise en application des entraînements du Get Wet. Ce qui signifie qu'on va vous apprendre à retourner un zodiac à l'envers, pour pouvoir le remettre à l'endroit... comment monter dessus par vous même ou exercice de sauvetage donc comment mettre notre binôme dessus.....

Bref du sport ..... et de la bonne humeur!!!



Monter



Descendre



Retourner le zodiac





Sauvetage



Et on recommence







# Sortie spéciale motards

Le 18 septembre dernier, Philippe Heraly nous a organisé une sortie spéciale "Motards" de Rixensart à Vodelée.



Les mordus du 2 roues se sont retrouvés devant le château à Rixensart et se sont offerts une belle ballade.



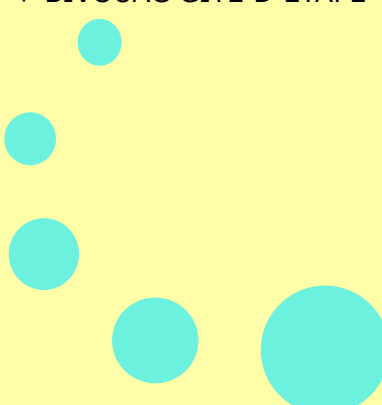
A Vodelée, ils ont rejoints le reste de la troupe pour un barbecue et une petite plongée.










# Planning

Date	Jour	Activité	RDV	Mise à l'eau	Responsable
18/12/2011	Dimanche	LESSINES	12h00	13h00	Claude Smeyers
Thème: DECOUVERTE CARRIERE					
27/12/2011	Mardi	Fermeture technique de la piscine			
30/12/2011	Vendredi	Fermeture technique de la piscine			
7/01/2012	Samedi	VODELEE	13H30	14H30	Julien
15/01/2012	Dimanche	VODELEE	13H30	14H30	Alain Rosbach
21/01/2012	Samedi	VODELEE	13H30	14H30	Sprouty
29/01/2012	Dimanche	VODELEE	13H30	14H30	Cédric Willot
11/02/2012	Samedi	VODELEE	16H00	17H00	Marc Billet
Thème: PLONGEE DE NUIT + BIVOUAC GITE D ETAPE <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; padding: 20px;">  <div style="border: 2px solid cyan; border-radius: 50%; padding: 10px; background-color: #e0ffff;"> <p><u>A Prendre:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sac de couchage</li> <li>• Instruments de musique</li> <li>• Bonne humeur</li> </ul> <p><b>Marc sera notre guide et chef d'orchestre.</b></p> </div> </div>					
12/02/2012	Dimanche	VODELEE	09H30	10H10	Marc Billet
4/03/2012	Dimanche	VODELEE	13H30	14h30	Roland Van Coillie
17/03/2012	Samedi	VODECEE ET <del>PAS VODELEE</del>	13H30	14H30	Michel Froment



Date	Jour	Activité	RDV	Mise à l'eau	Responsable
1/04/2012	Dimanche	LA GOMBE	13h00	14H00	Françoise
Thème:			CE N'EST PAS UN POISSON		
14/04/2012	Samedi	VODELEE	13H30	14H30	François
21/04/2012	Samedi	2 PLONGEES ZELANDE - <b>PLONGEES MER AVANT ECOLE DE MER</b>	00h00	00h00	Claude Smeyers
Thème: SAMEDI OU DIMANCHE A VOIR Horaire à définir en fonction des marées et des vents.					
					
28/04/2012	Samedi	DEBUT STAGE PLONGEE PROFONDE VILLEFRANCHE/MER	00h00	00h00	Claude Smeyers
1/05/2012	Samedi	DEBUT ECOLE DE MER VILLEFRANCHE S/MER	00h00	00h00	Claude Smeyers
6/05/2012	Dimanche	RETOUR ECOLE DE MER VILLEFRANCHE/MER	00h00	00h00	



Bonnes Plongées

# Ecole de mer 2012

## VILLEFRANCHE-SUR-MER



Riche de nature et de beauté. . .



Une alliance subtile entre mer et histoire. . .

Villefranche-sur-Mer, prestigieuse cité de la Côte d'Azur, vous offre dès votre arrivée, que ce soit par les corniches, la mer ou le train, un panorama grandiose.

Ville franche, ville radieuse avec son port et sa Citadelle du XVIème siècle, au pied d'un vaste amphithéâtre de collines et la courbe majestueuse de son rivage, a gardé maints vestiges de son origine, qui en ont fait, avec la constante variété de ses couleurs, la Cité des peintres et des artistes.



Ville maritime à la situation privilégiée, elle est devenue un des ports majeurs de la Côte d'Azur, lieu d'escale de nombreuses croisières mais toujours petit port de pêche au pittoresque sans cesse renouvelé, abritant également une flottille de bateaux de plaisance et de pointus.

Le charme de Ville franche est dû également à la douceur de son climat, condition qui permet l'exubérance d'une végétation exceptionnelle et d'une somptueuse floraison.

Enfin, Villefranche-sur-Mer a la chance de bénéficier d'une gastronomie variée alliant cuisine locale et poissons frais de la Méditerranée.



## A visiter

- La Citadelle du XVIème siècle
- Les 4 musées de la Citadelle
- La Rue Obscure du XIVème siècle
- L'église St Michel de style baroque
- La Chapelle St Pierre entièrement décorée par Jean Cocteau
- Le port Royal de la Darse

*Visite guidée de la Vieille ville et de la Citadelle  
Tous les vendredis à 10h00 !*



### Toute l'année :

**Marché à la Brocante** chaque dimanche toute la journée, des brocanteurs professionnels organisent un marché sur la place Amélie Pollonais (Port de la Santé) et dans le Jardin François Binon.

**Marché provençal** : alimentaire, textile, bazar...Chaque samedi de 8h à 13h, un marché provençal se tient sur la promenade de l'Octroi et dans le Jardin François Binon. Plus d'une cinquantaine d'exposants vous proposent des fruits et légumes, des produits naturels et bio, du poisson, des fleurs, de la charcuterie, des produits artisanaux (nappes et tissus provençal...), des produits locaux (olives, huiles d'olive...), des vêtements...

**Marché alimentaire** tous les mercredi matin de 8h à 13h, Promenade de l'Octroi

### **Stand marché produits locaux**

tous les jours, de 7h30 à 12h  
Place Charles II d'Anjou

### Dans la ville

#### **Le jardin Binon**

Situé le long de l'avenue Maréchal Foch, dans le centre ville de Villefranche-sur-Mer.

Ce jardin porte le nom de François Binon, qui fût maire à Villefranche de 1900 à 1934. On y retrouve 2 jardins d'enfant, le monument aux morts qui rend hommage aux victimes des deux guerres mondiales ainsi que deux statues de l'artiste Volti connu pour ses œuvres consacrées au corps de la femme ( musée Volti )



#### **Le jardin de Narwick**

Ce jardin se situe sur le port de la Darse, au bout de l'allée du colonel Duval. Vous apprécierez la superbe vue qu'il offre sur le port de la Darse

C'est en janvier 1956 que le nom de « jardin de Narwick » est donné aux espaces aménagés à l'ouest des glacis de la citadelle au dessus de la Darse. Le 1er avril 1956, le congrès des anciens de Narwick s'est déroulé à Villefranche en présence du Général Bethovart qui commandait le débarquement à Narwick et qui avait été chef de corps du 24ème bataillon des Chasseurs Alpains à Villefranche



### Le jardin des chasseurs alpins

En surplomb de la citadelle, situé près de l'avenue Sadi Carnot, ce jardin offre aux promeneurs un panorama sur la vieille ville et la rade. Un monument aux morts y est érigé.

### Dans la citadelle

Le jardin de la roseraie et le jardin de l'échauguette  
 Dans un cadre fleuri à merveille, les jardins de la Roseraie et de l'échauguette se situent sur la partie basse de la Citadelle, fortification datant du 16ème siècle et classée monument historique. Vous y trouverez le buste de l'impératrice Alexandra Feodorovna et apprécierez le calme ainsi que la beauté de ces jardins



### Sur les hauteurs

#### Le Jardin Saint Michel

Le plateau Saint Michel est situé dans un espace forestier à proximité de la Grande Corniche Vous y trouverez une aire de pique-nique ainsi qu'un jardin botanique balisé et une table d'orientation. Vous profiterez d'une vue panoramique sur la magnifique rade de Villefranche et la baie de Beaulieu ainsi que sur la presqu'île de Saint Jean Cap Ferrat.

On peut y accéder en voiture, parking à proximité et en bus (numéro 80 du port et du centre ville de Villefranche).



## Notre hébergement se fera dans la résidence Pierre et vacances. "L'ange gardien"



A 300m de la plage, la résidence est construite en terrasses tournées vers la baie, entre palmiers et massifs fleuris. La piscine domine la baie de Villefranche. Nous logerons dans des appartements, par groupe de 4 à 5 pers.

Ce sont des appartements "3 soleils" avec tout le confort

- 1 chambre avec 1 lit double
- 1 salle de bain
- Séjour avec 2 banquettes-lits simples dont 1 avec 1 lit gigogne

Voici un bref descriptif des installations :

- |   |                                    |
|---|------------------------------------|
| • Baignoire   | • Four à micro-ondes               |
| • Balcon ou terrasse                                    | • Réfrigérateur                    |
| • Cafetière   | • Lave-vaisselle                   |
| • Cuisine équipée                                       | • Plaque de cuisson vitrocéramique |
| • Mobilier de jardin                                    | • Téléphone avec ligne directe     |
| • Télévision avec chaînes nationales et internationales |                                    |

Le kit de bienvenue comprend également le linge de toilettes et linge de lit, le kit de produit d'entretien et le ménage de fin de séjour

Nous prendrons nos petits déjeuners par appartement, il y a une boulangerie et un supermarché à proximité pour faire les courses. ( petits déj, apéro etc...)

Il y a un accès direct à pied vers la plage +/- 5min (attention, il y a des escaliers) et vers Villefranche (+/- 1/4h de marche le long de la plage)

Nous sommes proches de Monaco, de Nice, de Saint Jean Cap Ferrat, etc.

Il y a beaucoup de choses à découvrir.

Pour nos autres repas (diner et souper) nous prendrons nos quartiers à "La Trinquette" située sur le port de la Darse (à coté du centre de plongée) C'est un petit resto convivial, le patron est très accueillant. La cuisine est faite à partir de produits locaux frais, il y a des soirées à thème, concerts. Pour le repas du midi, nous assurerons le service entre nous (mettre la table, servir et débarrasser), le soir tout sera pris en charge par l'équipe du restaurant..

Pour plus d'info [http://espacetrinquette.blogspot.com/2007\\_09\\_23\\_archive.html](http://espacetrinquette.blogspot.com/2007_09_23_archive.html)



## Nos plongées

Nos plongées sont organisées en collaboration avec le centre Rand'eau Evasion dirigé par Judicaël Rivier qui connaît extrêmement bien les sites car il y plonge depuis l'âge de 7 ans.



Le centre dispose de deux semi-rigides (2x15places) qui sont amarrés au port de la Darse. Nous embarquerons directement du quai.

Les appartements se trouvent à 15 minutes à pieds du port de la Darse pour les plus courageux sinon des places de parking sont situées au port.

Nos équipements pourront rester au centre pour éviter les déménagements inutiles, il y aura également un espace pour pendre les combis.

Plusieurs possibilités de gonflages. (Nitrox, O<sup>2</sup> pur)

Les sites sont très diversifiés et très riches en faune et flore (murènes, sars, saupes, mérours, castagnoles ,raies... bref tous les Fish-stick méditerranéens mais en plus la chance de voir des molas molas , des dauphins, des hippocampes..),

Les tombants sont largement colonisés par de magnifiques gorgones et on y trouve également quelques grottes.

Pour plus d'info : [www.randeauvasion.com](http://www.randeauvasion.com)



## TARIFS

**!!!! Il y a de la place pour 30 plongeurs** (les 30 premiers seront servis)

**Pour la participation au stage de plongées profondes et à l'école de mer c'est-à-dire 8 nuits et 14 plongées (du 28/04 au 05/05)**

Moniteurs = 572 €

3\*PPA =617 €

**Pour la participation à l'école de mer (du 02 au 05/05) 1\* et 2\***

8 nuits et 8 plongées = 611 €

5 nuits et 8 plongées=471 €

**Pour les accompagnants**

8 nuits =390€

5 nuits= 260 €

**Pour les moins de 2 ans = gratuit**

### Pour les inscriptions:

Envoyer un mail à Claude Smeyers [ecole@macareux.be](mailto:ecole@macareux.be) avec le détail de votre séjour et

verser un acompte de 100€ sur le compte du club : 363-0154575-94 en précisant "Acompte école de mer".



{ Théâtre  
du Flétry }

# Duos sur canapé

Une comédie de Marc Camoletti

Mise en scène d'Alain Rosbach

Nathalie Wens

Joffrey Fache

Thierry Godfroid

Michel Deschutter

Catherine Swartenbroeckx



Spéciale Macareux - 1er février 2012

Théâtre du Flétry - Av. des Combattants, 14 - 1332 Genval

Prix spécial Macareux: 10€  
Pour plus d'infos: voir Macareux News

# REforme éVOLUTION Décompression REVOD

## GESTION DE LA DÉCOMPRESSION A L'ORDINATEUR

### 1. Introduction

L'apparition dans les années 1980 des ordinateurs de plongée marque un changement majeur dans la pratique de la plongée sous-marine. Pour ceux qui les adoptent, plus de calculs d'intervalles de surface, de coefficient d'azote résiduel. L'ordinateur s'occupe de tout. Il reste aux utilisateurs à utiliser et interpréter correctement les informations affichées pour réaliser une décompression avec un maximum de sécurité.

Bien que les modèles de décompression récents exploitent les technologies développées et les leçons apprises sur près d'un siècle de recherche et d'expérimentation, ils restent encore et toujours incapables d'intégrer l'ensemble des problèmes physiologiques, physiques et chimiques en conditions de plongées réelles.

Toutes les procédures de décompression connues à ce jour sont basées sur des modèles mathématiques théoriques et statistiques éprouvés (ou non) dont le rôle principal est de minimiser le risque de pathologie de décompression. En plongée, le risque d'accident de décompression nul n'existe pas.

L'utilisation d'un moyen de décompression, aussi perfectionné soit-il ne REMPLACE PAS UNE FORMATION A LA PLONGEE SOUS-MARINE. Une formation inappropriée peut amener le plongeur à commettre des erreurs pouvant entraîner des conséquences graves.

### 2. Constatations

La robustesse, flexibilité, conception logique et documentée d'une table répond bien aux besoins pédagogiques de l'enseignement de la décompression. Mais la souplesse et l'interactivité des ordinateurs sont sans comparaison lors de l'exécution des plongées mêmes.

Si les tables en général et celles issues de l'US Navy en particulier sont bien documentées, il n'en va pas de même pour les algorithmes et processus introduits dans les ordinateurs de plongée (secret commercial oblige).

Si les tables calculent la décompression à partir d'un profil carré, ce n'est pas le cas de l'ordinateur qui tient compte du profil de plongée en temps réel. Le contrôle du profil devient donc un élément essentiel de la décompression.

Les tentatives de comparaison des deux moyens (tables / ordinateurs) pour établir diverses procédures ont conduit à des impasses dès lors que l'on considèrerait la primauté de l'un sur l'autre.

Lors de très nombreuses plongées (avec différents profils), il a été constaté que, quel que soit les programmes des divers ordinateurs, les seuls écarts significatifs entre machines sont apportés par la correction basée sur la gestion d'air ou la cardio-fréquence. Dans un certain nombre de situation, l'utilisation du moyen principal du compagnon peut répondre à une situation de secours acceptable, jamais garantie.



### 3. Règles de bonnes conduites

#### Toujours:

- plonger dans les limites de ses prérogatives, de sa formation, de ses compétences ainsi que celles de ses compagnons de plongée,
- évaluer les conditions de plongée et vérifier leur adéquation avec ses propres compétences et celles de ses compagnons de plongée,
- vérifier si l'organisation générale ainsi que les moyens de sécurité déployés sont en adéquation avec le site ou le type de plongée envisagé,
- respecter les protocoles du moyen de décompression choisi,
- mettre fin à la plongée lors d'un éventuel dysfonctionnement du système principal de décompression, et respecter les procédures de remontée du moyen de décompression de secours,
- prévoir une réserve de gaz suffisante pour effectuer la remontée et les paliers éventuels. Une attention particulière sera portée au calcul de l'autonomie afin de déterminer la quantité de gaz respirable à emporter. Être correctement hydraté (dans les 12 heures qui précèdent la plongée) et se réhydrater suffisamment après chaque plongée,
- en plongée no-déco effectuer un palier de sécurité si les conditions et l'état de la mer, le froid le permettent.
- Adopter un profil de plongée commun, en veillant à ne pas dépasser la profondeur du chef de palanquée.

#### Prévoir :

- des plongées plus courtes et moins profondes lorsque les conditions ne sont pas idéales (froid, courant, houle, etc.), ou même remettre la plongée à plus tard si les conditions sont trop difficiles,
- un intervalle de surface suffisamment long avant d'effectuer une successive,
- un jour de repos après 5 jours de plongées intensives.

#### Éviter :

- les plonges extrêmes (longues, très profondes),
- les remontées répétées, surtout lorsqu'elles se font proches de la surface,
- les efforts importants en profondeur, pendant la remontée et à la sortie de l'eau,

#### Ne jamais :

- hésiter à remettre à plus tard une plongée pour laquelle on ne se sent pas prêt,
- utiliser un moyen de décompression sans avoir entièrement lu et assimilé ses règles de fonctionnement,
- effectuer une plongée au-delà de 60 m avec une sursaturation encore présente.

### 4. Moyens de décompression

- **La table de plongée** (accompagnée d'un profondimètre et d'une montre) présente un avantage économique certain. Elle est parfaitement adaptée pour les plongées accessibles aux débutants ou, dans le cas des plongeurs expérimentés, correspond aux profils de plongée que l'on peut pratiquer sur épave. Il peut également s'agir d'un bon moyen de secours.
- **L'ordinateur de plongée** calcule les paramètres de plongée en temps réel. Il présente un confort d'utilisation quelle que soit la plongée effectuée. Au moment de l'achat, le plongeur prêtera attention à différents critères tels que: les fonctionnalités intégrées (Nitrox, gestion de l'air...), la lisibilité et l'ergonomie, la possibilité de planifier également des plongées à palier, le prix...  
L'ordinateur présente quelques limites d'utilisation. A côté de l'erreur humaine (erreur de configuration dans le choix du mélange de plongée ou de décompression, du mode profondimètre,...), certains modèles deviennent également très délicats à utiliser (ou inutilisables) lorsqu'une erreur est commise (palier transgressé notamment).
- **Le logiciel de décompression** présente les mêmes avantages que la table mais le défaut de sa rigidité : le profil adopté doit rentrer dans le profil calculé. L'utilisation de ce moyen est plutôt réservée aux plongeurs avertis.

## 5. Gestion de la décompression

**La planification statique :** la planification statique consiste à établir

- une simulation basée sur un profil carré de la plongée prévue, similaire à celle qui serait obtenue à partir d'une table.
- Elle donne une idée des éventuels paliers de décompression nécessaires en fonction du couple temps/profondeur.
- Elle fixe le cadre général de la plongée et notamment permet de vérifier les ressources en gaz respirable.
- Cette planification ne prend pas en compte d'autres paramètres comme l'effort, l'évolution du rythme cardiaque, la consommation en air, la température. Cette planification doit être affinée par la gestion dynamique.

Une série de paramètres conditionnant la fin de la plongée seront donc définis lors du briefing à savoir : les 5 STOPS

**La gestion dynamique** permettra en fonction du moyen choisi d'exploiter et

- de maximiser en temps réel les paramètres de la décompression en fonction du profil réel de la plongée, dans le cadre de ce qui a été défini lors de la planification statique.
- Le principe de ce type de gestion est de vérifier périodiquement l'évolution du TTS et de la réserve de gaz afin de réaliser une décompression d'une durée raisonnable et maîtrisée avec une quantité de gaz suffisante.
- Lors de la gestion dynamique, on vérifiera que les paramètres établis lors de la planification statique ne sont pas dépassés.

## 6. Moyen de décompression de secours

Par moyen de décompression de secours, on entend toute procédure ou moyen susceptible d'être appliqué à tout moment en cours de plongée suite à une défaillance du moyen de décompression primaire et apte à ramener le plongeur en sécurité à la surface.

Ce moyen de décompression de secours peut être notamment:

- une table (au choix) associée à un profondimètre et un chronomètre ou autre appareil donnant ces informations,
- un ordinateur, représentant correctement l'état de saturation du plongeur,
- une plaquette sur laquelle on a recopié la planification d'un ordinateur utilisé comme moyen de décompression primaire associé à un profondimètre et un chronomètre, ou autre appareil donnant ces informations,
- le moyen de décompression primaire d'un compagnon s'il représente correctement l'état de saturation du plongeur considéré.

Le choix du moyen de décompression de secours dépendra notamment du type de plongée envisagée. Il faut s'assurer avant de s'immerger qu'il garantit d'apporter une solution de secours. Il ne faut jamais se mettre délibérément dans une situation de gestion de crise sous l'eau.

## 7. Plonger avec 2 ordinateurs

Baucoup de plongeurs utilisent lors de séjours à l'étranger, deux ordinateurs de plongée simultanément. Cette pratique mérite quelques réflexions et commentaires.

Sous l'eau, le plongeur doit **choisir obligatoirement** comme moyen de décompression primaire l'ordinateur **le plus pénalisant**, l'autre ordinateur devenant ipso facto le moyen de secours.

Dans le cas contraire, la machine qui verra ses paliers transgressés se mettra en mode ERREUR ou SOS. L'ordinateur ne sera alors plus utilisable pour mener une décompression pendant au moins 24 heures.

Deux ordinateurs ne veulent pas systématiquement dire sécurité. En effet, si une situation d'urgence provoque la mise en mode ERREUR d'une machine, il y a de fortes probabilités pour que l'autre machine, soumise aux mêmes conditions, se bloque également.



Par contre, les conséquences d'une panne seront bien plus faciles à gérer tant en plongée qu'en surface.

- En plongée : la machine encore en fonction devient le moyen de secours, la plongée est immédiatement interrompue et la décompression menée en suivant les instructions de la machine restante.
- En surface : l'ordinateur encore fonctionnel devient le moyen primaire et le plongeur peut continuer à plonger normalement pour autant qu'il choisisse un moyen de secours valide. Il ne faut donc pas attendre 24h ou plus avant de recommencer à plonger, puisque l'état de sursaturation du plongeur est indiqué correctement par une des deux machines. Le comportement à adopter dépend du type de panne. S'il s'agit d'une panne de la machine même (batterie, prise d'eau, panne « hardware ») ou d'une mise en mode sécurité suite à une erreur de gestion de profil, le comportement ne sera pas le même. Dans le premier cas, il n'y a pas de raison de douter du profil, tandis que dans le second cas c'est une certitude. En conclusion, si l'intérêt de disposer d'un deuxième ordinateur en cas de panne du premier notamment lors de séjours (croisière etc....) est réelle, cet avantage disparaît et devient même problématique dans le cadre de procédures d'exception qui risquent de ne pas permettre au moyen de secours de calculer convenablement la désaturation.

## 8. Classification des plongées

- A. Plongée dans la courbe *de non* sans palier
- B. Plongée avec déco *légère* obligatoire
- C. Plongée avec décompression *lourde* extrême

### A. PLONGÉE 'DANS LA COURBE SANS PALIER' (NO-DÉCO)

Une plongée 'dans la courbe sans palier' ou « no-déco » est une plongée qui permet à tout instant, quel que soit le moyen de décompression adopté, une remontée à vitesse prescrite sans arrêt imposé jusqu'à la surface. La décompression de ce type de plongée ne nécessite donc pas de palier obligatoire.

Cette plongée se termine systématiquement, lorsque les conditions le permettent, par un palier dit de 'sécurité' de 5 minutes à 5 m.

Le moyen de secours peut être le moyen de décompression du compagnon de plongée pour autant que le plongeur n'ait pas de sursaturation résiduelle avant la plongée.

### Plongées successives

Par série de plongées successives, on entend une suite de plongées pour lesquelles le plongeur, amorçant la plongée, est en état de sursaturation.

Le nombre de plongées successives est illimité, sans limite territoriale, aux conditions suivantes:

- L'ordinateur est utilisé comme moyen primaire de décompression,
- Toutes les instructions de l'ordinateur sont suivies scrupuleusement,
- En tenant compte des limitations mentionnées dans le mode d'emploi.

De plus il est recommandé :

- d'insérer régulièrement une période de repos (1 jour de repos par 5 jours de plongées),
- de maximaliser les intervalles de surface,
- de réduire au maximum le temps de décompression obligatoire,
- de se limiter à une plongée successive par jour lors de plongées avec décompression,
- d'attendre, après la plongée successive 12 heures ou l'écoulement du temps de désaturation,
- de se limiter à une plongée par jour lors de plongée à décompression extrême,
- d'appliquer un facteur de conservatisme à l'ordinateur lors de multiples plongées successives,
- de rester particulièrement attentif au profil de plongée, d'effectuer la partie la plus profonde de chaque plongée au début de celle-ci et d'éviter les profils 'yoyo',
- d'être particulièrement vigilant aux problèmes de confort général (fatigue, d'hydratation, confort thermique, ...),
- de ne réaliser aucun exercice à l'exception des directions de palanquée.

B. PLONGÉE AVEC DÉCOMPRESSION OBLIGATOIRE.

La plongée avec décompression obligatoire est une plongée nécessitant la tenue de paliers obligatoires répondant aux deux critères suivants :

- le TTS (temps total pour faire surface) n'excède pas 25 min
- la profondeur maximale ne dépasse pas 60 m.

Le moyen de secours répondra à tout instant à la panne et/ou à la perte du moyen de décompression primaire. Celui-ci sera défini lors de la planification statique de la décompression. On ne se mettra jamais délibérément dans une situation nécessitant une gestion de crise sous l'eau.

Il restera personnel.

A défaut, Il est possible d'utiliser le moyen principal du compagnon comme moyen de secours aux conditions suivantes.

- Lors d'une plongée sans sursaturation résiduelle, on pourra utiliser les données du moyen de décompression du compagnon de plongée. Il est recommandé de prolonger le dernier palier de 5 min.
- Plongée avec sursaturation résiduelle : la même procédure peut être utilisée si l'intervalle entre les deux plongées est de minimum 5 heures ou s'il replonge avec un compagnon de la plongée précédente.

C. PLONGÉE AVEC DÉCOMPRESSION EXTRÊME.

La plongée à décompression extrême est une plongée nécessitant la tenue de paliers obligatoires et répondant au moins à un des critères suivants :

- le TTS est supérieur à 25 min
- la profondeur maximale atteinte excède 60 m,

Pour ce type de plongée, le moyen de décompression de secours est personnel.

Attendre 15h50 ou remise à zéro de l'ordinateur.

## 9. Décompression

### A. AVERTISSEMENT

**Si les conditions de plongée sont défavorables, si vous êtes fatigués, malades ou si vous n'en avez pas envie, ne plongez pas !**

### B. MESURES D'ATTENUATION

- Plonger dans la courbe de non-palier,
- Ralentir la vitesse de remontée le plus possible dans les 5 derniers mètres (3 à 5 m/min),
- Effectuer un palier de sécurité de 5 min à 5 m pour des profils dans la courbe de non-palier,
- Effectuer un palier de surface de 3 à 5 minutes (si les conditions le permettent). Maximiser l'intervalle de surface entre deux plongées (idéalement 5 heures),
- Plonger avec un mélange Nitrox et choisir une décompression à l'air (attention à respecter la profondeur maximale autorisée par le mélange choisi et l'horloge CNS), Effectuer les paliers obligatoires avec un mélange suroxygéné (attention à respecter la MOD et l'horloge CNS),
- Limiter le nombre de plongées successives,
- En cas de plongée à décompression extrême, il est recommandé d'observer un intervalle minimal de 24 heures.
- Si profil type zélande, il est conseillé de plonger « no-déco », en évitant de frôler l'apparition d'un palier obligatoire sur l'ordinateur (border).



## 10. Protocoles particuliers

### A. REMONTÉE TROP RAPIDE JUSQU'À LA SURFACE

En plongée « no-déco » : pas de réimmersion

- sortir de l'eau et se mettre sous observation pendant une heure auprès d'une personne qualifiée,
- attendre la désaturation complète selon les indications de l'ordinateur avant la plongée suivante.

En plongée à décompression « obligatoire » ou « extrême » :

- appliquer la règle d'interruption de paliers telle que donnée par la machine ou selon la procédure « table » (voir aussi ci-après),
- attendre 12 heures (24 heures pour la plongée extrême) avant la plongée suivante ou plus si l'ordinateur l'impose.

### B. PRENDRE L'AVION

Lorsqu'on prend l'avion, l'organisme est confronté à une baisse rapide de la pression ambiante dès que l'avion décolle. Même en cabine pressurisée la pression est ramenée à celle régnant à une altitude d'environ 2400 m. Lors de cette dépressurisation rapide, la sursaturation en azote suite à une plongée, acceptable au niveau de la mer, ne l'est plus pour la pression régnant en cabine. Un risque accru d'accident de décompression apparaît de ce fait.

Pour éviter cette situation, il faut observer une période d'attente 'Do Not Fly' (ou « NFT ») avant de prendre l'avion. La plupart des ordinateurs de plongée indiquent une durée à respecter avant de prendre l'avion. Cependant, tant le DAN que les constructeurs eux-mêmes recommandent un délai minimum de 24 heures (voire plus lorsque l'on effectue plusieurs décollages et atterrissages).

Attention aux petits avions parfois utilisés sur des lignes intérieures courtes : non pressurisés, le risque d'ADD est plus grand. Dans ce cas, prolonger le délai avant envol.

Le phénomène est identique si votre parcours nécessite un passage en altitude (passage d'un col).

### C. CHANGEMENT DU MOYEN DE DÉCOMPRESSION

On se conformera à la notice d'utilisation du moyen de décompression utilisé. A défaut, un délai minimum de 24 heures sera respecté.

### D. MOYENS DE DÉCOMPRESSION DIFFÉRENTS

On trouve régulièrement des plongeurs utilisant des moyens de décompression différents au sein d'une même palanquée. Cela engendre quelques complications pour la gestion de la décompression de la palanquée dans son ensemble. En effet, les différents ordinateurs de plongée, tables et autres utilisés par les membres d'une même palanquée peuvent donner quelques différences.

Ce genre de situation doit susciter une réflexion de la part des membres de la palanquée avant la mise à l'eau, (lors de l'étape de planification statique), afin d'éviter de devoir gérer une situation de gestion de crise dans l'eau. On sera particulièrement attentif à la réserve d'air et aux temps de décompression lors de la planification ainsi qu'aux paliers non obligatoires parfois systématiquement affichés par certaines machines.

Les contraintes à respecter sont les suivantes :

- la palanquée doit rester groupée pendant toute la plongée, y compris pendant les phases de remontée et de paliers éventuels,
- à aucun moment l'un des plongeurs de la palanquée ne doit outrepasser les indications de vitesse de remontée ou de palier que lui indique son moyen de décompression,
- tous les membres de la palanquée doivent respecter le protocole de décompression le plus contraignant. Il est en effet irresponsable de demander à un plongeur de remonter plus vite voire de sauter ou même d'écourter un palier que lui donnerait son système personnel de décompression.

Ces contraintes impliquent que des plongeurs de la palanquée vont peut-être effectuer plus de paliers que ne leur en donnerait leur propre système de décompression. Si ces derniers sont équipés d'ordinateurs de plongée, la gestion de ce temps additionnel sera automatique car leurs profils de décompression sont ajustés constamment par l'ordinateur. Si des plongeurs utilisent des tables (USN, MN90, MT92,...) et que la vitesse de remontée a été celle imposée par les ordinateurs ou des paliers plus profonds (ex. mi-profondeur), il faudra en tenir compte (voir protocole de la table) - Il faut être conscient que cette situation pourrait entraîner un allongement quelques fois important de la décompression. Il est d'autant plus important d'aborder ces aspects lors de la planification de la plongée. Il est par conséquent primordial d'indiquer un TTS maximum à la palanquée.

## E. MAUVAISES CONDITIONS DE PLONGÉE

Ces mauvaises conditions (par exemple effort, froid, tension nerveuse, fatigue, houle...) requièrent d'appliquer un facteur d'atténuation plus important à l'ordinateur. Une mesure adéquate peut consister à limiter le temps de plongée (planification) plutôt que d'augmenter le temps de séjour dans l'eau, conséquence du rallongement des paliers. Il convient également de mentionner l'option « ne pas plonger »....

## F. REMARQUES

Ordinateur: OK pour épreuves si:

- en début de plongée
- avec NDL de 5 minutes avec déco obligatoire

Vitesse de descente: max20m/min

Durant la remontée: éviter le border line et dans ce cas favoriser le palier de 5 min à 5m.

Profil inversé:

- la plus grande profondeur en début de plongée
- pas de risque propre pour une plongée successive plus profonde que la première si .....
- interdire les plongées yoyo

t	Pal.	s	t	Pal.	s	t	Paliers		s	t	Paliers			s	t	Paliers				s											
(min)	3m		(min)	3m		(min)	6m	3m		(min)	9m	6m	3m		(min)	9m	6m	3m		(min)	12m	9m	6m	3m							
<b>9 m</b>			<b>15 m</b>			<b>21 m</b>			<b>27 m</b>			<b>36 m</b>			<b>45 m</b>			<b>54 m</b>													
15	A	B	10	B	C	10			C	10				C	5				C	5						D	5				D
30	B	A	15	C	B	15			D	15				E	10				D	10						F	10				F
45	C		25	D		20			E	20				F	15				F	15						G	15				G
60	D		30	E		30			F	25				G	20				H	20						H	20				H
75	E		40	F		35			G	30				H	25				I	25						K	25				K
95	F		50	G		40			H	40				J	30				J	30						L	30				L
120	G		60	H		50			J	50				L	40				L	40						N	40				N
145	H		70	I		60			K	60				M	50				N	50						N	50				N
170	I		80	J		70			L	70				N	50				N	50						N	50				N
205	J		90	K		80			M	80				N	50				N	50						N	50				N
250	K		100	L		90			N	90				N	50				N	50						N	50				N
310	L		110	M		100			N	100				N	50				N	50						N	50				N
<b>12 m</b>			<b>18 m</b>			<b>24 m</b>			<b>30 m</b>			<b>39 m</b>			<b>48 m</b>			<b>57 m</b>													
15	B		15	C		10			C	10				D	5				D	5						D	5				D
25	C		20	D		15			D	15				E	10				D	10						G	10				G
30	D		25	E		20			E	20				F	15				E	15						I	15				I
40	E		30	F		25			F	25				G	20				F	20						K	20				K
50	F		40	G		30			G	30				H	25				G	25						M	25				M
70	G		50	H		40			H	40				I	30				H	30						M	30				M
80	H		60	I		50			I	50				J	40				I	40						N	40				N
100	I		70	J		60			J	60				K	50				J	50						N	50				N
130	K		80	K		70			K	70				L	60				K	60						N	60				N
150	L		90	L		80			L	80				M	70				L	70						N	70				N
170	M		100	M		90			M	90				N	80				M	80						N	80				N
200	N		120	N		100			N	100				N	90				N	90						N	90				N
210	N					110			O	110				O	100				N	100						N	100				N
<b>12 m</b>			<b>18 m</b>			<b>24 m</b>			<b>30 m</b>			<b>39 m</b>			<b>48 m</b>			<b>57 m</b>													
15	B		15	C		10			C	10				D	5				D	5						D	5				D
25	C		20	D		15			D	15				E	10				D	10						G	10				G
30	D		25	E		20			E	20				F	15				E	15						I	15				I
40	E		30	F		25			F	25				G	20				F	20						K	20				K
50	F		40	G		30			G	30				H	25				G	25						M	25				M
70	G		50	H		40			H	40				I	30				H	30						N	30				N
80	H		60	I		50			I	50				J	40				I	40						N	40				N
100	I		70	J		60			J	60				K	50				J	50						N	50				N
130	K		80	K		70			K	70				L	60				K	60						N	60				N
150	L		90	L		80			L	80				M	70				L	70						N	70				N
170	M		100	M		90			M	90				N	80				M	80						N	80				N
200	N		120	N		100			N	100				N	90				N	90						N	90				N
210	N					110			O	110				O	100				N	100						N	100				N

### Règles d'utilisation

- 1 Palier 6m au lieu de 3m: doubler le temps et prendre l'indice supérieur (déco légère uniquement; si O -> Z)
- 2 Si temps de remontée < 10 m/min ajouter délai au temps table (no déco et déco légère uniquement)
- 3 Si palier profond, ajouter durée du palier au temps table (no déco et déco légère uniquement)
- 4 Si prolongement palier (3, 6 ou 9m) prendre indice supérieur (si O -> Z)
- 5 Si plongée répétitive, plongée no-déco uniquement et intervalle minimum de 2 h
- 6 Profil inversé: La série de plongée ne peut excéder 40m et 12m d'écart de profondeur
- 7 Vol autorisé 12 h (unitaire dans la courbe de non palier) sinon 24 h (successives, paliers obligatoires)
- 8 24 h avant changement de moyen de décompression

### Procédures d'exception

- 1 Voir table Lifras 2004







## Antidépresseurs et aptitude à la plongée

Par Laurie Gowen,  
spécialiste des informations médicales DAN

### Dépression : qui peut avoir une dépression?

La dépression n'est pas aussi rare que l'on pourrait le penser. Même les plongeurs peuvent être atteints de dépression. Les questions les plus fréquemment reçues par DAN à ce sujet concernent les effets des antidépresseurs sur l'aptitude à la plongée.

Selon l'Institut national américain de santé mentale (NIMH), chaque année plus de 17 millions d'Américains passent par une période de dépression clinique. Heureusement, un traitement approprié produit une amélioration notable chez environ 80 % de ces personnes.

La dépression n'est pas simplement dans la tête : elle affecte le corps et l'esprit. Les symptômes de la dépression et leur intensité peuvent varier d'une personne à l'autre. Il paraît clair que les personnes présentant des symptômes tels que la perte de contact avec la réalité, les envies suicidaires et les hallucinations devraient éviter de plonger. De même, toute condition affectant la capacité de prise de décisions rationnelles induit un risque pour le plongeur ou son binôme. Néanmoins, de nombreuses personnes effectuent des plongées sans incident alors qu'elles suivent un traitement journalier contre la dépression ou prennent des antidépresseurs.

### Symptômes de la dépression

Selon l'Association américaine pour la dépression et le trouble bipolaire (NMDA - DBSA), la dépression peut inclure (entre autres) les symptômes suivants : tristesse prolongée ou crises de larmes inexplicables, modifications notables des schémas de sommeil et d'appétit, irritabilité, colère, anxiété, agitation, inquiétude, incapacité à se concentrer, indécision, douleurs inexplicables, pensées récurrentes de mort et de suicide.

En ce qui concerne les plongeurs, il est important de savoir que certains symptômes de la dépression peuvent ressembler à ceux de la maladie de décompression (MDD). Des douleurs inexplicables ou une incapacité à se concentrer peuvent rendre le diagnostic différentiel très compliqué. Le plongeur ne peut perdre de vue les tâches immédiates qui lui incombent lorsqu'il se trouve sous l'eau - suivre son plan de plongée, surveiller sa consommation d'air, vérifier que tout se passe bien pour lui-même et son binôme.

Les plongeurs dépressifs devraient-ils être autorisés à plonger ? Oui et non : chaque plongeur doit être examiné individuellement, au cas par cas. En effet, différents facteurs sont à prendre en compte, notamment les antécédents médicaux, le type et le dosage des médicaments, la réaction au traitement et la motivation en matière de plongée. La question déterminante est celle de la sécurité du plongeur et de son binôme.

### Traitement de la dépression

Le traitement de la dépression peut inclure la prise de médicaments qui agissent sur le système nerveux central. Ces médicaments ont des effets secondaires variables mais similaires. Il existe actuellement des dizaines d'antidépresseurs sur le marché qui traitent efficacement la dépression. Chaque groupe de médicaments possède des propriétés distinctes qui induisent des réactions chimiques dans le cerveau.

Malheureusement pour les plongeurs, certains médicaments ont des effets secondaires similaires aux symptômes de la maladie de décompression. Des effets tels que les troubles visuels, les sensations de faiblesse, les étourdissements, les troubles de la coordination, les engourdissements et les picotements peuvent nécessiter un examen médical afin d'exclure



l'éventualité d'une MDD.

Il faut parfois procéder par "essais et erreurs" avant de trouver le médicament qui convient le mieux.

Il est néanmoins déconseillé de modifier le dosage ou d'arrêter la prise d'un médicament sans l'avis du médecin traitant. Certaines thérapies peuvent mettre plusieurs semaines, voire plusieurs mois, avant de produire des résultats. Il est également déconseillé de plonger avant de s'être adapté au traitement.

Voici une liste des médicaments les plus couramment utilisés dans le traitement de la dépression :

#### Les inhibiteurs spécifiques du recaptage de la sérotonine (ISRS)

Malgré leur prix généralement plus élevé que d'autres antidépresseurs, les ISRS se révèlent relativement sûrs pour les plongeurs. Ils peuvent toutefois provoquer des vertiges, un effet secondaire pouvant influencer la sécurité de la plongée.

Les ISRS peuvent également intensifier les hématomes ou les saignements. Dans des conditions normales, un barotraumatisme bénin des oreilles, des sinus ou des poumons ou encore les égratignures que l'on peut se faire sur un bateau de plongée passent inaperçus. En revanche, lors de la prise d'antidépresseurs, les saignements associés à ces lésions peuvent être plus importants. Si le plongeur prend en outre des médicaments tels que de l'aspirine ou de l'ibuprofène, les saignements pourraient encore être exacerbés. À des doses plus élevées, il a été montré que les ISRS pouvaient provoquer des crises convulsives, associées à un risque élevé de noyade si ces crises se produisent pendant une plongée.

#### Les inhibiteurs de la monoamine-oxydase (IMAO)

Les IMAO ne peuvent pas être combinés avec certains aliments\*. En outre, leur combinaison avec certains autres médicaments peut provoquer une hausse de la tension sanguine. Les effets secondaires potentiels des IMAO incluent les vertiges et les étourdissements. Les vertiges se produisent généralement lors d'un lever brutal (on parle alors d'hypotension orthostatique). Ces effets secondaires peuvent être problématiques pendant ou après une plongée. Sachant que ces médicaments produisent une réaction chimique dans le cerveau à pression ambiante (sur la terre ferme), l'on peut se demander quelle serait l'influence d'une pression partielle d'azote accrue ou d'une narcose à l'azote sur ces effets secondaires lorsque le plongeur se trouve sous l'eau.

#### Les antidépresseurs tricycliques, tétracycliques et hétérocycliques

Ces médicaments peuvent avoir comme effets secondaires des vertiges, des étourdissements et une vision brouillée. Tout médicament produisant un trouble de la concentration, une diminution de l'état de conscience ou des difficultés de prise de décision est incompatible avec la plongée. D'autres antidépresseurs tels que le bupropion (ex. : Zyban®), la trazodone (ex. : Nestrolan®, Trazolan®, Doc Trazodone®) et la venlafaxine (ex. : Efexor®) peuvent provoquer des crises convulsives ou des manifestations épileptiques en réduisant le seuil convulsif. En outre, l'évanouissement, la nervosité et les difficultés respiratoires se comptent parmi les effets secondaires plus rares de la venlafaxine.

Le bupropion peut produire des effets secondaires tels que l'agitation, la stimulation du système nerveux central, des crises convulsives, des psychoses, une sécheresse buccale, des maux de tête, des migraines, des nausées, des vomissements, des rougeurs, des acouphènes, des douleurs musculaires et des étourdissements. Il paraît évident que de tels symptômes réduisent la sécurité de la plongée.

Il existe toutefois peu d'articles scientifiques concernant la dépression ou les antidépresseurs et la plongée. Les problèmes les plus couramment signalés par des plongeurs prenant des médicaments qui agissent sur le système nerveux central sont l'anxiété ou la panique. Ces symptômes seraient associés à l'interaction entre les pressions partielles élevées d'azote et les effets secondaires des médicaments. Le risque de crise convulsive doit être discuté avec un médecin.

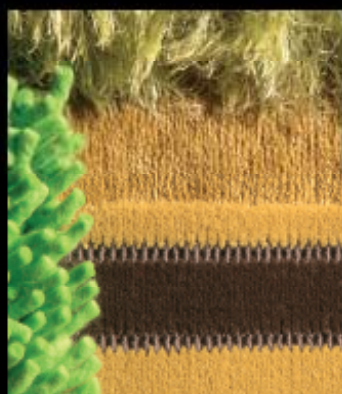
Chaque cas doit être examiné individuellement, au travers d'une communication honnête entre le plongeur ou futur plongeur, le médecin et l'organisme de formation. Les plongeurs qui

réagissent de manière positive aux médicaments sur une longue période de temps disposent de meilleures capacités de prise de décision et connaissent les effets secondaires potentiels à prendre en compte pour certains types de plongées. Dans tous les cas, cette décision doit être prise de concert entre le plongeur et son médecin.

\* Généralement, les aliments vieillis ou fermentés. Ces aliments contiennent des acides aminés appelés tyramine qui, lorsqu'ils sont inhibés par les IMAO, peuvent provoquer des crises d'hypertension.







# Didden & C°

Marchand de tapis, de père en filles



Rue Blaes 66-74 - 1000 Bruxelles

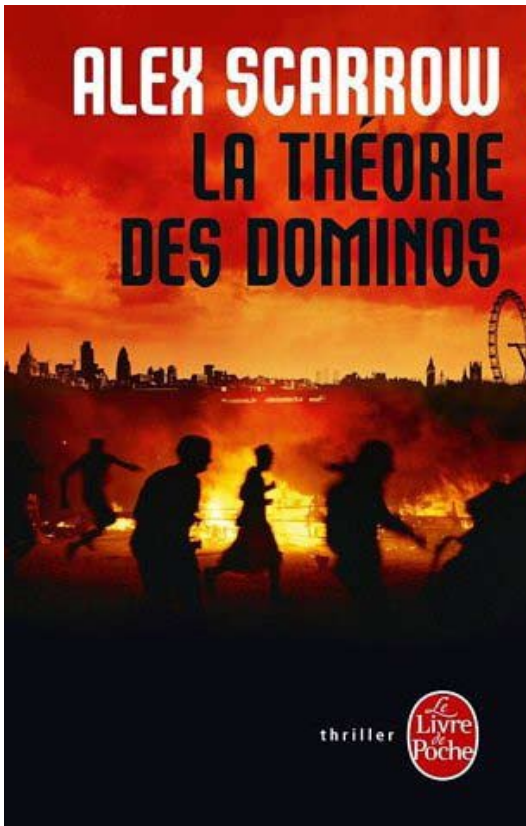
Tél. +32 2 512 72 85

Fax +32 2 512 99 66

info@diddenco.com

www.diddenco.com

## J'ai lu pour vous



### **LA THEORIE DES DOMINOS**

**de Alex SCARROW**

(Livre de Poche)

Il s'agit là du premier roman de cet auteur et franchement, il fait fort.

L'action se passe en Angleterre, une île très dépendante en matière d'approvisionnement, ce qui explique peut-être le passage très rapide au chaos général suite au blocage des réserves pétrolières, après une série d'attentats particulièrement bien ciblés.

La descente aux enfers des quatre membres d'une même famille à différents points du globe est décrite de manière tellement réaliste que cela fait froid dans le dos.

Et si cela arrivait chez nous plus vite que prévu ? Comment réagirions-nous pour sauver notre peau et survivre ?

Un roman prenant et tellement réel.

A lire absolument.

### **MALAVITA de Tonino BENACQISTA**

(Folio)

Fred Blake (de son vrai nom Giovanni Manzoni) s'installe avec sa famille dans une petite ville normande, Cholong-sur-Avre, pour y couler des jours paisibles.

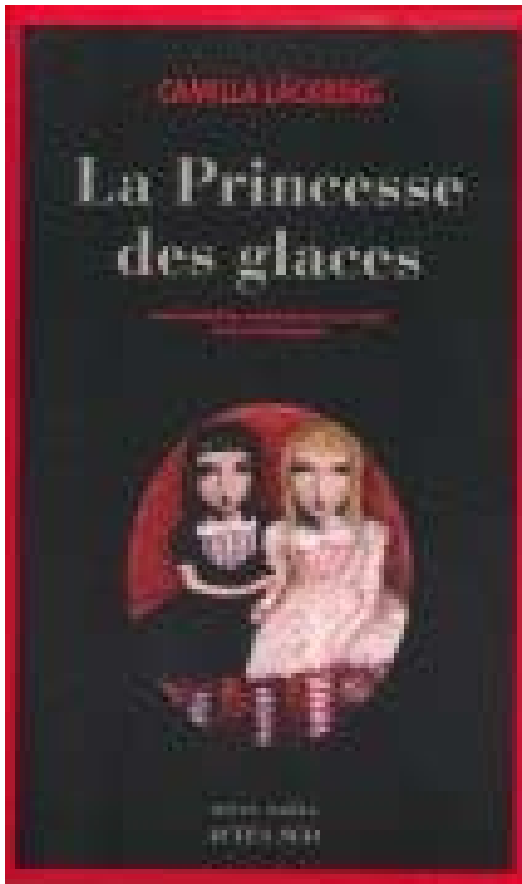
Sauf que Manzoni est un parrain de la mafia dont la tête est mise à prix par Cosa Nostra, après qu'il aie balancé tous ses petits copains. Il est donc en France sous une fausse identité dans le cadre du programme de protection des témoins, surveillé de près par des agents du FBI. Et ce qui aurait du devenir une retraite paisible va tourner au vinaigre car évidemment le naturel revient au galop !

Roman plein d'humour, écrit de manière fluide et agréable. Un très chouette moment de lecture.

Tonino Benacquista

### **Malavita**





**LA PRINCESSE DES GLACES**  
**de Camilla LÄCKBERG**  
 (Actes Sud)

Il s'agit du premier roman suédois que je lis (non je n'ai pas encore lu Millenium) et le style est vraiment particulier.

D'abord, il y a beaucoup de personnages (au début on s'y perd un peu comme dans les romans d'Agatha Christie) ; ensuite, ils ont tous des noms à coucher dehors. Mais après ces petits détails, l'intrigue policière est pas mal ficelée, bien que le rythme soit assez lent.

Erika Falck découvre le corps de son ancienne meilleure amie. Elle a été tuée et le meurtre maquillé en suicide. L'entourage des amis et de la famille est assez trouble et tous ont un profil de suspect. De nombreux secrets surgissent au fur et à mesure du roman.

Erika mène l'enquête malgré elle avec l'inspecteur Hedström, qui joue les amoureux transis, et le puzzle se met en en place petit à petit jusqu'au dénouement final.

Au bout du compte, un roman bien ficelé, à lire à son aise.

Bonne lecture à tous et très bonnes fêtes à tous



Moris



# La Marmite du Plongeur

## Avis du consommateur!

Nous avons goûté à l'amusante recette du saumon au lave-vaisselle.

Au départ nous étions plus que septiques

Dans le lave-vaisselle, on y met qu'en même la vaisselle sale, du produit de vaisselle.... Est-ce bien raisonnable ?

Mais, ... Nous avons été invités à y goûter... une invitation cela ne se refuse pas.



Le saumon donc est sorti du lave-vaisselle, nous confirmons.

Tout enveloppé d'argent. Il n'y a pas une goutte d'eau dans l'emballage. Il a tout l'air d'être bien cuit.

Coupé, servi, sel et poivre, une petite pomme de terre en chemise et sa petite sauce.

Verdict : un délice. Le poisson fond sur la langue.

Il faut oser. C'est bien pratique pour cuire le

poisson entier et lui garder sa beauté. Sur un buffet c'est du meilleur effet.

Merci Marc et Martine.

Erratum : pour le papier aluminium, le côté mat vers l'intérieur.

Truc : ne pas hésiter à l'emballer de plusieurs couches de papier aluminium et laisser le poisson dans le lave-vaisselle jusqu'à refroidissement complet.



Claude et Fabienne



# La Marmite du Plongeur

**Chronique des recettes faciles,  
économiques et conviviales ! !**

## Petits cakes salés du barbecue

Préparation : 10 mn

Cuisson : 60 mn

### **Ingrédients :**

- 250 g farine
- 1 sachet levure
- 4 œufs
- 100 g gruyère râpé
- 200 g tomates séchées (se trouvent en grandes surfaces, en bocal)
- 15 cl huile (d'olive ou l'huile des tomates)
- 15 cl lait
- 2 poignées de basilic ciselé
- 100 g de Coppa
- 100 g de jambon cru
- quelques olives coupées en petits morceaux
- sel poivre

### **Préparation :**

Mélanger l'huile, les jaunes d'œufs, le lait, le sel et le poivre.

Ajouter la farine et la levure.

Ajouter le gruyère, les tomates coupées en petits morceaux, le jambon, la coppa et le basilic.

Ajouter le blanc d'œufs battu en neige ferme.

Bien mélanger, versez la préparation dans un moule à cake.

Cuire 1 heure sur 160°C

Fanny



# COMPRENDRE LE BELGE

*Petit dictionnaire exhaustif du Belge parlé*

**LAVETTE** : morceau de tissu élasto-éponge, toujours mouillé, servant à essuyer les tables, ou faisant office de petite serpillière (ou chez nous « petit torchon »).

**LOGOPEDE**: Orthophoniste. Curieusement! , le français admet " logopédie" mais snobe les "logopèdes" dont l'étymologie n'est pourtant pas moins imparable.

**MADAME CHAPEAU** : personnage très connu de la pièce bruxelloise "Bossemans et Coppenole", était joué par un homme (le plus célèbre fut le regretté comédien Jean Hayet). Madame Chapeau s'appelle en fait Amélie Vanbeneden (ce qui en français signifie Amélie D'en-dessous). Une réplique célèbre de Madame Chapeau : « ça est les crapuleux de ma strotje qui m'ont appelé comme ça parce que je suis trop distinguée pour sortir en cheveux ! ». La Ville de Bruxelles a eu la bonne idée d'ériger une statue de Madame Chapeau, rue du Midi, pas loin de Chez Maman.

**MALIN** : idiot, imbécile, crétin. Exemple : « Mais non ça ne se mange pas, malin !! » pour dire à votre enfant Romuald de ne pas avaler ces baies de belladone.

**MANCHE** (à balle): Cire-pompes, lèche-cul, frotte-manche, fayot, souvent premier de classe quand même, le salopard!

**MANIQUE**: Le Mari: " Ouille, je m'ai brûlé à la casserole de carbonnades". Sa femme: " M'enfin chou, je t'avais dit de prendre les maniques".

**MELI** : Parc d'attraction qui est situé à Adinkerke, près de La Panne (côte belge). Le Méli avait été créé autour des ruches à miel locales, sur le thème des abeilles et des animaux. Mini-zoo, parc des contes de fées, avec des géants, des sorcières (dont une qui faisait « héééla héééla qui frappe à ma porte ? », aussi un gros monsieur qui avalait tout en disant « donnez moi du pâââpier », et un ours empaillé, et le super top, les fontaines lumineuses et le bateau (ou train je ne sais pas, on était trop jeunes, et bourrés de miel hallucinogène) à travers le monde fantastique des abeilles en frigolyte éclairées à la black-light. Le Méli, tout comme le Tibet, est malheureusement occupé depuis les années 90 par un nain barbu nommé Plops, qui avec un groupe de nazis aux noms biscornus comme Dragmaar, Kabouter, Prunaucu et Boufdubrin. Depuis l'attaque du Méli, le tentaculaire Plop a aussi racheté les Cascades de Coo. Une honte.

**MITRAILLETTE** : tronçon de baquette de pain rempli de frites, viandes frites et sauce. Exemple: « Raoul, met deux mitraillettes merguez sauce riche ! »

**MOUFLETTE** : ou Mouffette, ou Mické, ou « Le » : crotte de nez. Parfois qui pend.

**NARREUX** : qui est facilement dégoûté, si on touche son assiette il ne mange plus, on ne peut pas boire dans son verre ou s'il voit une snottebelle.

**NON PEUT-ETRE** : = oui sûrement (surtout bruxellois). Et pour dire non, il faut dire « oui, peut-être... », ou encore « ça, je crois... ». Seuls les belges s'y retrouvent.

**OUILLE-OUILLE** ou **OUYOUE** : Si ça fait mal, c'est ouille. Dit deux fois, ça n'exprime plus la douleur mais l'étonnement, la lassitude ou l'impossibilité. "Ouille-ouille, qu'est ce que tu me demandes là ? Dans certains cas, c'est plus menaçant: " Ouyouye, qu'est ce que tu vas prendre ! " Souvent utilisé pour exprimer de la surprise par rapport au récit d'un interlocuteur : "Ouille-ouille, toi ! "

**PAF** (être). Ou rester PAF. "A quia, bouche bée, les bras ballants, scié. Ne pas confondre avec le colonel Paf. Redoutable défi mêlant gymnastique et performance alcoolisée.

**PANADE**: voir "Pape". Par ailleurs être dans la panade, c'est être dans le gaz ou dans la mélasse. A ne pas confondre avec « Palnade », qui n'est qu'une mauvaise orthographe pour « scrabble ».



**PAPE:** ou Pappe. Prononcez "Pap". Bouillie. Les bébés belges adoooooent. Les pépés aussi. Vachement plus parlant que « bouillie ». La pape s'écoule des commissures en brochant, puis s'échoue généralement un peu sur la bavette mais aussi partout autour (on dit aussi "patta'vautou").

**PAR APRES :** "Après" avec "par" devant. "D'abord, il a dit oui, par après, il a dit non". Pourquoi faire simple quand on peut faire compliqué. N'existe pas en version "Par avant".

**PATTA'VAUTOU :** partout, dans tous les sens. Exemple : elle a fait du break dance sur sa tchesse et en tournant elle a pissé patta'vautou. Qué cucuche ta cousine !

**PLACE** (avoir une bonne) : Avoir un emploi sûr et rémunérateur. Le rêve des parents belges pour leur descendance.

**PLOTCH:** de beurre. Mais une grosse, hein, et bien au sommet de la purée.

**POULYCROC :** sorte de viandelle, mais au poulet reconstitué. Idéal à tremper dans l'Andalouse.

**POUR MOI + VERBE :** locution infinitive, forme inconnue à la langue française hors Wallonie, remplaçant « de quoi + verbe » ou « ce qu'il me faut pour + verbe ». Ex : « Tcho, j'y vais, et j'ai pris des tartines pour moi manger » = « Chéri, je pars, et sache que j'ai emporté mon casse croûte! »

**POURCHA :** cochon, porc, sale individu. Exemple : « mais va lâcher ailleurs, ti pourcha ! ». Pourchatter : agir de manière sale, s'en foutre partout, ou manger une mitraillette sans serviette si on a la lèvre paralysée par une anesthésie de chez le dentiste.

**QUETTER:** Baiser, niquer. Là par contre, c'est nous les cochons ! Rien à voir avec une quête,

**QUEUE** (faire la) Sujet d'empoigne entre français et Belges. Les premiers font la file, les autres la queue. Mais les uns et les autres se retrouvent quand il s'agit d'enguirlander le resquilleur : "A la queue comme tout le monde !".

**RAMASSETTE :** petite pelle en métal ou plastique, assorti d'une brosse, pour ramasser débris, miettes, verre cassé etc. Souvent rangée sous les éviers, avec le Dreft, le Per, les lavettes et les torchons.

**RAWETTE:** petite quantité «en plus », rab, rajout. Une définition plus complète serait superfétatoire. Je vous la mets quand même?

**RENON:** Chez nous, on ne résilie pas un bail, on « donne son renon ». Souvent parce qu'on a enfin une brique dans le ventre.

**ROICLER :** ou : Rendre, Remettre : vomir. Exemple : « chérie, remet ta culotte sinon je vais roicler ».

**RUGILE :** difficile, sauvage : se dit d'un enfant qui court, saute, au point de casser des choses ou de risquer de le faire. Se dit aussi d'une vieille qui veut toujours monter sur une échelle pour faire la poussière sur les abat-jour de son lustre, alors qu'on lui a dit de faire attention à ne pas se casser le col du fémur encore une fois.

**RUSES** (avoir des) : avoir des difficultés, rencontrer des obstacles. «Ne me donne pas des ruses» : ne sois pas difficile, laisse toi faire.

**S'ABAISSER:** Se pencher. Exemple : "oh mon chéri, fais attention, quand tu t'abaisse, on voit ton début."

**SACOCHE:** Sac à main mais pas un sac à 1.000 Euros. Si on traite un "Delvaux" de sacoché, ça peut aller jusqu'au procès.

**SAISI:** étonné et/ou crétin. "N'insistez pas docteur, c'est un saisi"

**SAISON** : Régale.

**SALIGOT** : sale, sans gêne, ou qui mange salement, qui a renversé un verre, fait des tâches ou laissé traîner de la nourriture. Aussi « cucuche » ou « pourcha ». Parfois sexuel.

**SAVOIR** : pouvoir, dans le sens « avoir appris comment... » ; ex : je sais conduire. Ou aussi «tu sais me passer la cafetière, dis » = « pourriez-vous de votre main me tendre ce pot de café au bec si phallique ? »

**SAVONNEE**: mélange d'eau et de savon pour nettoyer le sol, ou action de laver au savon. Un bonne est conseillée pour "rattraper" un fauteuil si le chat a pichi'd'sus, mais il faut "frotter" énergiquement.

**SAVON NOIR** : sorte de pâte de savon couleur or/brun qui se mélange à l'eau pour faire une savonnée sur des carrelâââches.

**SINSSI** : ou Sinsi, sorte de Snul, de baraki, de biesse, ou de neuneu. Sot, fou, idiot. Ex : « Hé Sinssi bouge ta Lada ! »

**SIROP DE LIEGE** : mélasse de poire, pommes et dattes, qu'on aime beaucoup. Il y en a des faux, orange aux abricots et violets, on n'en veut pas. Le vrai pot de sirop de Liège est vert !

**SNUL** : individu un peu handicapé au niveau int int intellectuel. Petit peu lent, renfermé sur lui-même. Aussi, « Les Snuls » groupe de talentueux humoristes ayant fait une belle émission drôle à la fin des années 80, sur Canal Plusse. Certains ex-snuls ont été à la base de « Jaadtoly » et « Pic Pic André » (Panique au Village), dont le principe est semble-t-il né d'une animation-collage de Ringo, Sheila et Claude François dans « Plus ou moins net » dont e.a. la phrase culte de Ringo « oùùù est Sheiiyyyla ? ». Les Snuls ont eu un fan club aquatique qui se réunissait à la piscine Hélios de Charleroi le dimanche matin. Ont aidé au début de la carrière de Bouli Lanners, et aussi des chicons.

**SULDOU** : une personne « une miette sul'dou » est une personne retardée, crétine, ou très biesse.

**TCHINISS** : ou « Chiniss » : bordel total, désordre, situation compliquée requérant qu'on lance ses bras en l'air en râlant « qué tchiniss » !!

**TCHOULER** : pleurer, sangloter, de manière forte et sonore. Ex : « je tchoulais comme un veau, assis sur le bidet » (Jaadtoly).

**TOILETTE (LA)** : Aller à LA TOILETTE, ou aller « à la cour » ou « aller tchiiirr ». contrairement à « les toilettes » en France, puisque là il faut en faire plusieurs avant d'en trouver une propre.

**TOTTIN** : maniaque, qui fait les choses trois fois au lieu d'une, ou lentement, et qui énerve tout le monde. Ou qui répète toujours la même chose et lasse, fatigüe. Très proche de « Bezin ». Féminin : Tottenne.

**TORCHON** : ce que les français appellent « serpillière ». Alors que chez eux, « torchon » veut dire « essuie vaisselle »... Pfff... Ex : « Valérie est aux toilettes, va vite chercher l'torchon ».

**VITOLETS** : boulettes de viande – peuvent être consommées chaudes, genre avec sauce tomate et frites, ou froides.

**WACHOTER** : Secouer avec une certaine délicatesse. D'où : aérer du vin en faisant tourner le verre.

**WARGNACE ou WARGNASSE** : sorte de baraki