

# Table des Matières

<b>Préface</b>	<b>3</b>
<b>Collaborateurs</b>	<b>9</b>
<b>Abréviations</b>	<b>15</b>
<b>Chapitre I. Préalable à la pratique de la plongée</b>	<b>17</b>
I.1 Aptitude médicale .....	18
I.2 Hygiène de vie et diététique .....	23
<b>Chapitre II. Organisation et planification d'une plongée</b>	<b>37</b>
II.1 Analyse de risque .....	38
II.2 Déroulement d'une plongée « standard » .....	41
II.3 L'équipement .....	51
II.3.1 Tables de décompression .....	51
II.3.2 Ordinateurs de plongée .....	61
II.3.3 Protection thermique .....	64
II.3.4 Dévidoir .....	71
II.3.5 Parachute .....	73
II.3.6 Gilet stabilisateur .....	75
II.3.7 Détendeur .....	77
II.3.8 Bloc .....	85
II.3.9 Lest .....	89
II.3.10 Compresseur .....	90
II.4 Les mélanges et les recycleurs .....	94
II.5 Support plongée et matelotage .....	107
II.6 L'orientation .....	113
II.7 La météo .....	121
II.8 L'environnement .....	130
II.8.1 Plongée en eau intérieure .....	130
II.8.2 Plongée en altitude .....	134
II.8.3 Plongée surface non libre .....	139
II.8.4 Plongée sous glace .....	143
II.8.5 Plongée épave .....	148
II.8.6 Plongée de nuit .....	154
II.8.7 Plongée en eau chaude .....	161
II.9 Formation et recyclage .....	164
II.9.1 Mise en place d'un stage .....	164
II.9.2 Accueil du stagiaire et progression pédagogique .....	166
II.9.3 Suivi médical .....	173
II.9.4 Gestion du stress .....	178
II.10 Organisation d'une manifestation sportive .....	185
II.11 Voyage et plongée en zone tropicale .....	189

<b>Chapitre III. Incidents et accidents en plongée</b>	<b>203</b>
III.1 Epidémiologie .....	204
III.2 Accident de désaturation .....	207
III.3 Accident barotraumatique .....	234
III.4 Accident toxique .....	253
III.5 Accident d'immersion .....	256
III.6 Noyade .....	258
III.7 Hypothermie .....	261
III.8 Hémorragie .....	265
III.9 Toxicologie en milieu marin .....	270
III.10 Survie en mer du plongeur à la dérive .....	285
<b>Chapitre IV. Gestion d'un accident de plongée</b>	<b>299</b>
IV.1 Conduite à tenir sur les lieux de l'accident .....	300
IV.2 Prise en charge hospitalière et oxygénothérapie hyperbare .....	322
<b>Chapitre V. Lettre ouverte</b>	<b>329</b>
V.1 Un petit mot sur la plongée... ..	330
<i>C. Coumes, skippeur du Victoria, navire de croisière plongée</i>	
V.2 Réflexion d'un président de club de l'intérieur .....	332
<i>H. Coulange, président de la section plongée de l'ASPN</i>	
V.3 La plongée à Marseille : entre histoire et sécurité .....	333
<i>M.L. Garrier, co-auteur des « 100 belles plongées à Marseille »</i>	
V.4 Planifier sa sécurité .....	335
<i>J.P. Imbert, ancien ingénieur de recherche Comex, IANTD France</i>	
V.5 Un point de vue concernant la sécurité en plongée .....	343
<i>J.L. Blanchard, président de la commission technique nationale FFESSM</i>	
V.6 Aspects juridiques .....	345
<i>J.M. Gourbeix, médecin légiste spécialisé en médecine de plongée</i>	
V.7 De nouvelles méthodes pour prévenir l'ADD .....	347
<i>J.E. Blateau, E. Gemp, J.M. Pontier, médecins de plongées du SSA</i>	
V.8 Vers la plongée de demain .....	350
<i>O. Bianchimani, moniteur de plongée et plongeur scientifique</i>	
<b>Chapitre VI. Annexes</b>	<b>355</b>
VI.1 Tables de plongée à l'air MN 90 .....	356
VI.2 Tables de plongée MT92 .....	371
VI.3 Questionnaire médical .....	389
<b>Index</b>	<b>393</b>