



# SÉCURISEZ VOTRE PLONGÉE

## *Mesures préventives et médecine de plongée*

**Jean-Jacques Grenaud**  
**Mathieu Coulange**

400 pages - format 17,5 x 26 cm

**C**et ouvrage original rassemble de nombreuses informations techniques et médicales indispensables pour **pratiquer la plongée en toute sécurité**.

Il est le résultat d'une étroite collaboration entre deux passionnés ; le lieutenant Jean-Jacques Grenaud, officier de sapeurs-pompiers, chef du centre national de plongée de l'école d'application de sécurité civile de Valabre et le docteur Mathieu Coulange, médecin hospitalier au centre hyperbare des hôpitaux de Marseille.

Une **première partie** précise les conditions médicales et les règles hygiéno-diététiques nécessaires à la pratique de la plongée. La **deuxième partie** traite des aspects techniques liés à l'équipement, aux vecteurs et aux conditions environnementales. Elle expose également les procédures spécifiques à la formation, à l'organisation d'une compétition et à la gestion d'un incident. La **troisième partie** développe les différents types d'accidents en précisant notamment les facteurs favorisants, les conditions de reprise et les mesures préventives. La **quatrième partie** informe sur les modalités de prise en charge d'un accident tout en dédramatisant cette situation qui reste exceptionnelle et le plus souvent maîtrisée par les plongeurs.

L'objectif n'est pas de faire du catastrophisme mais simplement d'ouvrir certaines réflexions afin que la plongée reste une **activité praticable par le plus grand nombre**.

Rédigé par des conseillers techniques, des médecins spécialisés et des plongeurs expérimentés, cet ouvrage s'adresse à tout individu qui désire actualiser ses connaissances afin de faciliter **l'organisation et la planification de ses plongées**.



**Jean-Jacques Grenaud** est officier de sapeurs-pompiers, conseiller technique en plongée et en sauvetage aquatique, chef du centre national de plongée de l'école d'application de sécurité civile, membre du comité technique et pédagogique national et conseiller technique du bureau de l'inspection « enquêtes-accidents » ; classe II, mention B, chef d'opération hyperbare, instructeur mélange et surface non libre, ancien président d'un club de plongée dans le Doubs.



**Mathieu Coulange** est praticien hospitalier dans le service de médecine hyperbare des hôpitaux de Marseille, diplômé en médecine d'urgence et en médecine du sport, docteur en science en « physiologie intégrée en conditions extrêmes », membre du bureau de la société de physiologie et de médecine subaquatique et hyperbare de langue française, expert en médecine de plongée au centre national de plongée de l'ECASC ; classe II, mention C.



# SÉCURISEZ VOTRE PLONGÉE

Mesures préventives  
et médecine de plongée

Jean-Jacques Grenaud  
Mathieu Coulange



## TABLE DES MATIÈRES

### Chapitre I. Préalable à la pratique de la plongée

- I.1 Aptitude médicale
- I.2 Hygiène de vie et diététique

### Chapitre II. Organisation et planification d'une plongée

- II.1 Analyse de risque
- II.2 Déroulement d'une plongée « standard »
- II.3 L'équipement
- II.4 Les mélanges et les recycleurs
- II.5 Support plongée et matelotage
- II.6 L'orientation
- II.7 La météo
- II.8 L'environnement
- II.9 Formation et recyclage
- II.10 Organisation d'une manifestation sportive
- II.11 Voyage et plongée en zone tropicale

### Chapitre III. Incidents et accidents en plongée

- III.1 Epidémiologie
- III.2 Accident de désaturation
- III.3 Accident barotraumatique
- III.4 Accident toxique
- III.5 Accident d'immersion
- III.6 Noyade
- III.7 Hypothermie
- III.8 Hémorragie
- III.9 Toxicologie en milieu marin
- III.10 Survie en mer du plongeur à la dérive

### Chapitre IV. Gestion d'un accident de plongée

- IV.1 Conduite à tenir sur les lieux de l'accident
- IV.2 Prise en charge hospitalière et oxygénothérapie hyperbare

### Chapitre V. Lettre ouverte

- V.1 Un petit mot sur la plongée...  
*C. Coumes, skippeur du Victoria, navire de croisière plongée*
- V.2 Réflexion d'un président de club de l'intérieur  
*H. Coulange, président de la section plongée de l'ASPN*
- V.3 La plongée à Marseille : entre histoire et sécurité  
*M.L. Garrier, co-auteur des « 100 belles plongées à Marseille »*
- V.4 Planifier sa sécurité  
*J.P. Imbert, ancien ingénieur de recherche Comex, IANTD France*
- V.5 Un point de vue concernant la sécurité en plongée  
*J.L. Blanchard, président de la commission technique nationale FFESSM*
- V.6 Aspects juridiques  
*J.M. Gourbeix, médecin légiste spécialisé en médecine de plongée*
- V.7 De nouvelles méthodes pour prévenir l'ADD  
*J.E. Blatteau, E. Gempp, J.M. Pontier, médecins de plongées du SSA*
- V.8 Vers la plongée de demain  
*O. Bianchimani, moniteur de plongée et plongeur scientifique*

### Chapitre VI. Annexes

- VI.1 Tables de plongée à l'air MN 90
- VI.2 Tables de plongée MT92
- VI.3 Questionnaire médical

Index

## — B O N D E C O M M A N D E —

à présenter à votre libraire ou à retourner à ELLIPSES-Édition Marketing  
32 rue Bague 75740 Paris cedex 15 • Tél : 01 45 67 74 19 • [www.editions-ellipses.fr](http://www.editions-ellipses.fr)

Nom ..... Prénom .....  
Adresse .....  
Code postal ..... Ville .....  
désire recevoir ..... exemplaire(s)

**Sécurisez votre plongée** 400 p. 28 €\* 978-2-7298-3976-5

Ci-joint la somme de .....  
en  chèque bancaire  C.C.P.  mandat postal

Règlement impérativement joint à la commande. \* Franco de port