

La plongée sous-marine est une activité de loisirs sportifs qui se pratique dans un milieu hostile à l'homme : l'eau. La pratique de cette activité ne peut se faire en toute sécurité qu'au prix du respect de certaines contre-indications et de l'acceptation de certaines précautions.

- Sans prétendre vouloir réserver cette activité à une élite, certains sujets présentent de naissance ou à la suite de maladies une contre-indication à la plongée sous-marine. Passer outre ces contre-indications expose le pratiquant à transformer un incident bénin à l'air libre en un accident tragique sous l'eau. Ces différentes contre-indications sont connues des médecins fédéraux pratiquant eux-mêmes la plongée et des médecins du sport : c'est la raison pour laquelle il est exigé que le plongeur se soumette à un interrogatoire et une visite médicale.
- Outre les contre-indications définitives, il existe des contre-indications temporaires, en particulier O.R.L. : il est vivement conseillé au plongeur de rester en surface s'il est atteint d'une affection O.R.L., qui pourrait s'opposer à l'équilibrage des oreilles. La grossesse est également une contre-indication à la plongée sous-marine ; il est donc demandé à toute plongeuse de cesser la plongée dès qu'elle se sait enceinte, l'entraînement en surface en piscine étant parfaitement autorisé et permettant d'entretenir sa forme. La période des règles ou la contraception orale ou mécanique ne s'opposent pas à la pratique de la plongée.

Par ailleurs, il est nécessaire d'entourer la plongée de certaines précautions :

- La vaccination tétanos et polio est obligatoire chez l'adulte pendant toute la vie à raison d'une injection de rappel au maximum tous les dix ans. Le risque de contamination par le virus de l'hépatite B n'est pas nul ; il est donc vivement conseillé de se faire vacciner ou de contrôler son immunité en cas de vaccination. Le risque de contamination par le virus du SIDA est actuellement considéré comme négligeable, mais il ne peut être considéré comme nul.
- L'absorption éventuelle de médicaments doit être soumise à avis médical en évitant l'absorption même ponctuelle d'aspirine ; il est nécessaire de signaler une éventuelle allergie à l'aspirine (par inscription sur la combinaison de plongée par exemple).
- Le mal de mer peut être combattu par des médicaments appropriés.
- Les soins dentaires doivent être faits avec attention en signalant son activité sportive au chirurgien-dentiste ; un contrôle annuel est nécessaire.
- Le port de lentilles cornéennes dures est contre-indiqué, mais la myopie peut être facilement corrigée par l'achat d'un masque autorisant le port de verres correcteurs.
- La plongée est le plus souvent pratiquée dans une eau, dont la température est comprise entre 10°C et 25°C ; cela nécessite un équipement particulier pour lequel il est utile de prendre conseil auprès des moniteurs.
- La plongée est responsable d'une dépense d'énergie et d'une perte hydrique, qui ne sont pas négligeables ; il est nécessaire de s'alimenter et de s'hydrater correctement et suffisamment avant et après la plongée ; l'hygiène générale de vie doit être respectée (éviter la consommation de tabac, d'alcool, de boissons gazeuses et de féculents).
- La sécurité en plongée ne peut se concevoir sans un entraînement physique approprié, sans l'apprentissage de techniques particulières et par le développement d'une certaine maîtrise de soi ; il ne faut donc pas négliger l'entraînement en piscine, certes fastidieux, mais qui est un passage obligé pour une bonne pratique de la plongée en milieu naturel.

Enfin, la plongée doit rester un plaisir : il ne faut pas hésiter à renoncer à une plongée si les conditions optimales de confort ne sont pas réunies (maladie, fatigue, froid, angoisse, envie réelle de plonger) afin de profiter au mieux des joies de la découverte du monde subaquatique.