

# Boire et Plonger ? Il faut juste refuser !

Après une journée de plongée, de nombreux plongeurs aiment se détendre au bord de l'eau ou à bord de leur bateau de croisière avec un verre de vin ou une bière bien fraîche, n'est-ce pas ? Jusque-là, pas de soucis. Il existe de nombreuses façons de profiter d'un voyage, mais plonger sous l'influence de l'alcool n'en fait pas partie. Si vous avez l'intention de boire, il est important de le faire de manière responsable et d'une manière qui n'affectera pas vos plongées, comme après avoir terminé de plonger !

Une étude a montré que les plongeurs expérimentés ayant un taux d'alcoolémie de seulement 0,04 % (l'équivalent de deux bières de 35 cl sur une heure à jeun pour un homme de 80 kg) avaient une capacité fortement réduite à exécuter les procédures essentielles pour plonger en toute sécurité. À des taux d'alcoolémie inférieurs, la vigilance et l'inhibition peuvent être diminuées, pouvant conduire le plongeur à prendre des décisions dangereuses sous l'eau. Un jugement altéré et un temps de réaction plus lent peuvent aggraver une situation difficile - un fait confirmé par le fait que l'alcool est impliqué dans environ 50 % des accidents de la route pour les personnes en âge de boire et qu'il est associé à 70 % des décès liés à des activités de loisirs aquatiques. Pas de quoi se réjouir !



Une consommation d'alcool récente peut également contribuer à la déshydratation des plongeurs, ce qui peut constituer un facteur de risque pour les accidents de décompression. La respiration d'un air sec, l'immersion et les températures froides peuvent exacerber une déshydratation préexistante. L'alcool peut également renforcer les effets de la narcose à l'azote, ce qui, combiné à un taux d'alcoolémie élevé et à la déshydratation, peut entraîner des accidents qui auraient pu être évités.

Si la navigation en mer fait partie de votre voyage de plongée, il y a d'autres facteurs de risque à prendre en compte. Selon les statistiques de 2017 des garde-côtes américains, la consommation d'alcool est le

cinquième facteur contribuant aux accidents de bateau et le premier facteur contribuant aux décès dans ces accidents. Non seulement l'alcool provoque des accidents, mais l'intoxication combinée à l'inattention du capitaine, à l'inexpérience ou à une défaillance mécanique rend les accidents beaucoup plus susceptibles d'être mortels. Soyez donc vigilants.

Bien qu'un verre ou deux avec des amis puisse être agréable après une journée d'exploration sous-marine, n'oubliez pas qu'une activité relativement sûre peut rapidement devenir beaucoup moins sûre si y on mélange l'alcool. Gardez plutôt vos mélanges pour le nitrox et plongez en toute sécurité !

---

**Traductrice :** [Florine Quirion](#)