



Plonger et entrer dans l'eau en toute sécurité

Le plongeon est une activité aquatique populaire appréciée par plusieurs – mais les risques de traumatismes à la tête, au cou et à la moelle épinière signifient aussi que plonger peut être extrêmement dangereux sans formation adéquate ou quand le plongeur ne prend pas les précautions appropriées. Avant de plonger, il est important de penser à la manière d'entrer dans l'eau et de faire des choix sécuritaires.

Statistiques

- **Le plongeon constitue la principale cause de traumatismes à la moelle épinière liés à la pratique d'un sport.** De nombreux plongeurs souffrent de paralysie totale (du cou jusqu'aux pieds) à la suite d'incidents de plongeon.
- **95 % des incidents de plongeon se produisent dans une eau dont la profondeur est de 1,5 m ou moins,** dans une zone non surveillée et en l'absence de panneaux de mise en garde.
- **Les hommes âgés de 17 à 22 ans** n'ayant suivi aucune formation formelle en matière de plongeon et plongeant à un endroit pour la première fois **sont les principales victimes de traumatismes à la moelle épinière.**
- Les plongeurs effectués dans une eau d'au moins 2,7 m de profondeur et **sous supervision entraînent rarement des traumatismes à la moelle épinière.**
- **Plus de 50 % des incidents** et des décès causés par un plongeon sont liés à la consommation d'alcool ou de drogue.
- **Plus de 40 % des traumatismes à la moelle épinière** liés à un plongeon imprudent se produisent dans une piscine résidentielle.



Prévention

- **Que le lieu vous soit familier ou inconnu, entrez toujours dans l'eau la première fois les pieds en premier** afin d'en connaître la profondeur et de détecter la présence de dangers. Évitez de plonger dans l'eau tête première à moins que vous ayez appris à le faire correctement et que vous soyez certain que l'eau est suffisamment profonde.
- **Plusieurs facteurs doivent être pris en compte afin d'évaluer la sécurité d'un plongeon**, notamment : la taille, le poids et le niveau d'habileté du plongeur, la longueur et la profondeur de la zone de plongeon, ainsi que la hauteur à partir de laquelle le plongeon est effectué. Il n'existe pas de profondeur spécifique qui sera sécuritaire pour tous les plongeurs. Une profondeur qui est sans danger pour une personne ne l'est pas forcément pour une autre.
- **La plupart des piscines creusées résidentielles et des piscines d'hôtels (même celles pourvues d'un tremplin) ne sont pas assez profondes pour y plonger**, surtout pour les hommes adultes. La distance entre le tremplin et la pente menant à la partie peu profonde de la piscine est souvent trop courte et la tête du plongeur peut heurter le fond.
- **Évitez de nager ou de plonger après avoir bu de l'alcool.** En effet, la consommation d'alcool, même en petite quantité, peut accroître le risque de traumatismes.
- **Respectez les signes/panneaux « Plongeon interdit »** et les règlements relatifs à la profondeur du plongeon dans des étendues d'eau libre.
- **Assurez-vous que la zone de plongeon est assez large et profonde pour y plonger**; vérifiez la forme et la longueur de la piscine ou la profondeur du plan d'eau et plongez uniquement si la profondeur ou la longueur de la zone de plongeon est d'au moins deux fois votre taille.
- **Ne plongez que si la longueur et la profondeur de la zone de plongeon sont suffisantes.** La présence d'un tremplin ne signifie pas nécessairement que vous pouvez plonger en toute sécurité.
- **Plongez uniquement dans une eau claire et dégagée.** Commencez toujours par vérifier la présence d'objets immergés tels que des bûches, des souches de bois, des roches ou des pieux de quai. Prenez garde aux changements de profondeur.

