Correction visuelle et Plongée

La lumière solaire n'étant pas intégralement restituée lors du passage sous la surface, cela diminue l'acuité visuelle, les contrastes et la vision des couleurs.

On ne pourra pas redonner les couleurs, mais éviter le flou. Tous les défauts optiques peuvent se corriger soit par masque soit par des lentilles.

	Caractéristiques	Avantages	Inconvénients	Prix
Masque (toutes corrections)	Le masque comportera nécessairement 2 verres séparés.	pas besoin de prévoir des lentilles, le masque remplace directement les lunettes.	Aucun en cas de légère correction, au delà le plongeur devra porter son masque hors de l'eau jusqu'à ce qu'il retrouve ses lunettes.	160€ à 500€ faire devis Délai 1 mois
Lentilles souples jetables (toutes corrections)	Lentilles journalières jetables après plongée (port mensuel interdit).	Peu onéreuses. Une fois le masque enlevé, la vision reste nette.	- Risque de perte de lentille par irruption d'eau dans le masque (source d'inconfort ou de panique chez le débutant) - Risque infectieux faible avec lentille à remplacement fréquent, une excellente hygiène est nécessaire en particulier lors des voyages tropicaux, les lentilles réagissent comme des éponges, elles absorbent tout (chlore, bactérie...).	14€ à 40€ la boîte de 30 lentilles Délai 1 à 8 jours
Pastilles adhésives correctrices pour la vision de près	Lentilles souples hydrostatiques à poser à l'intérieur du masque.	Moins onéreuses qu'un masque. Les pastilles tiennent par adhérence.	Se décollent facilement, ne tiennent pas dans le temps, dès lors éviter le vidage de masque.	40€ la paire Délai 2 à 5 jours
Lentilles mensuelles	Lentilles souples mensuelles		Interdit, (piscine, douche, plongée) car risque infectieux rare mais pouvant aboutir à une inflammation de la cornée avec dégats irréversibles.	20€ à 120€ la boîte de 6 lentilles
Lentilles rigides	Lentilles petites, rigides, annuelles		Interdit, risque de déplacement mais aussi d'inflammation de la cornée, par apparition de bulles d'azote à la décompression sous lentille.	200€ la paire

PRINCIPES DE CORRECTION

Il n'est pas indispensable de corriger une petite correction.

Le masque choisi comportera nécessairement 2 verres séparés.

- Pour les myopes (astigmates), les verres concaves remplacent systématiquement le verre d'origine.
- Pour les hypermétropes (astigmates) et presbytes, les verres convexes seront polymérisés directement sur le verre d'origine

Les verres :

- Trempés en matière minérale permettent de conserver une qualité optique durable et limitent le risque de rayure précoce. Ils font minimum 3 millimètres d'épaisseur afin d'optimiser leur résistance aux chocs. Un masque binoculaire offrira une meilleure performance optique.

Pour les presbytes, la hauteur de la vision de près sera primordiale. Il faut penser que la vision de près ne sera nette qu'à 40cm, toutes les autres distances seront floues, par conséquence cela réduira le champ de vision. Les jeunes presbytes, grâce au grossissement de l'eau, pourront retarder l'achat de leur équipement.

La hauteur de la vision de près dépendra de l'activité :

- pour la lecture d'instrument, la pastille sera la plus basse possible, dans la limite du raisonnable.
- Pour la bio et la photo, prévoir un peu plus haut pour donner plus de confort.

ASTUCES

Masque noir ou translucide, question de goût

Plongée avec bouteille :
Préférez une jupe et un cerclage de masque translucide pour augmenter la luminosité et le champ visuel périphérique.

Plongée en apnée et chasse sous-marine :
Les masques « petit volume » évitent de gâcher de l'air lors de la compensation de la pression liée à la profondeur. Les jupes en silicone noir atténuent les reflets parasites du soleil à la surface de l'eau.

Tester l'étanchéité d'un masque :

Installez-le sur votre visage, inspirez profondément pour le maintenir en place, retenez votre respiration, lâchez le masque. S'il tient, il est étanche. Les milieux sous-marins (sel marin, humidité, UV, etc.) obligent à protéger le matériel avec des housses et des étuis rigides. Condition sine qua non pour garantir la longévité de l'équipement.

Conseils d'entretien :

les masques sont équipés de verres minéraux peu sensibles aux rayures. Nous recommandons toutefois l'usage d'un chiffon doux pour les nettoyer. L'emploi de tout solvant chimique type acétone est déconseillé, car il fragilise les plastiques des châssis des masques.
Nous recommandons de :

- Laver votre masque de plongée régulièrement uniquement à l'eau froide et au liquide vaisselle.
- Rincer à l'eau douce après chaque utilisation et laisser sécher à l'envers à l'air libre et à l'abri de la lumière directe du soleil
- Éviter l'exposition prolongée aux UV
- Éviter le frottement sur des surfaces dures ou abrasives (carrelage de piscine, sable…)
- Stocker le une fois sec à l'abri de la lumière et loin de toute source de chaleur

Ce document représente des conseils et non un avis médical.

Document réalisé par Claire Gaborieau,
Opticienne et plongeuse au COP Plongée
Licence d'optique professionnelle
plongeealavue@gmail.com
en collaboration avec le
Dr Hervé GUTTIEREZ, Ophtalmologue