



Les bienfaits de la plongée confirmés par une étude scientifique

Une étude réalisée dans le parc national des Calanques confirme les effets antistress de la plongée sous-marine.

La plongée serait-elle bénéfique pour la santé ? Grâce à une grande étude réalisée dans le parc des Calanques, en collaboration avec Aix Marseille Université, l'Institut de Recherche Biomédicale des Armées, l'UCPA et l'Institut National de Plongée Professionnelle (INPP), les spécialistes de l'AP-HM **démontrent l'impact positif de la plongée sur le stress perçu et le bien-être.**

*« C'est un bon moyen de tordre le cou aux détracteurs de cette activité passionnante », se réjouit le **Dr Mathieu COULANGE**, Chef du Service de médecine hyperbare, subaquatique et maritime (AP-HM, hôpital Sainte-Marguerite). « Les personnes participant à cette enquête ont témoigné d'une **meilleure gestion du stress dans leur travail**, d'un sentiment de bien-être pouvant persister plusieurs mois après l'activité. Un phénomène qui rappelle les effets de la Méditation de pleine conscience (mindfulness) sur la gestion des situations imprévues ».*

Il va de soi que ces résultats positifs ne s'obtiennent qu'à condition de **respecter les règles de sécurité** de ce sport de plus en plus pratiqué. *« Il est indispensable d'adapter son programme de plongée en fonction de son état physiologique et de **privilégier la plongée en structure** pour garantir une prise en charge optimale en cas d'incident», rappelle le **Dr COULANGE**. Et si un problème médical survient dans les 24 heures, le plongeur sera dirigé vers un centre hyperbare, tel celui de l'AP-HM à l'hôpital Sainte-Marguerite, où il bénéficiera d'un avis spécialisé et éventuellement des **techniques de ré-oxygénation pratiquées en caisson**.*

En savoir plus sur le service de médecine hyperbare de l'AP-HM :

<http://fr.ap-hm.fr/service/medecine-hyperbare-hopitaux-sud>

Interview du Dr Coulange sur Paca Matin – France 3 :

<https://www.youtube.com/watch?v=wwbN4MISeXQ&feature=youtu.be>

Dr Mathieu Coulange

Chef de service Médecine Hyperbare, Subaquatique et Maritime

Hôpital Ste Marguerite – AP-HM

Secrétariat : 04.91.74.49.44