

La plongée : outil anti-stress ?

La plongée subaquatique : sport à risque ou médicament anti-burn-out ?

Marseille, capitale mondiale de la plongée, est devenu un terrain de jeu extraordinaire pour tous nos passionnés d'activités subaquatiques. Toutefois, cet environnement particulier provoque des contraintes physiologiques.

Comment réagit notre corps en plongée ?

Dès l'immersion, la contention de l'eau sur les tissus entraîne une surcharge cardiaque par redistribution du sang vers le thorax. En l'absence d'effort intense ou de défaillance cardiaque, le cœur s'adapte en éliminant le surplus de liquide par l'intermédiaire des urines.

Lors de la descente, l'augmentation de la pression provoque une diminution des volumes gazeux de toutes les cavités aériques du corps et inversement à la remontée. De simples manœuvres d'équilibration et le contrôle des vitesses de remontée limitent ces contraintes.

L'augmentation de la pression ambiante entraîne également une dissolution des gaz dans les tissus. A la remontée, la chute de pression génère un relargage d'azote sous forme de microbulles. Le respect des paliers de décompression évite un afflux massif de bulles et ainsi prévient le risque d'accident de désaturation.

Quelles précautions faut-il prendre ?

Afin d'éviter tout incident, il est essentiel de ne jamais plonger seul, d'adapter ses plongées à son état physique, de maîtriser son matériel, d'interrompre la plongée au moindre incident, de s'hydrater dès la sortie de l'eau, de limiter ses efforts et d'éviter une montée en altitude dans les heures qui suivent.

La plongée en structure reste la meilleure des préventions tout comme la réalisation d'une visite médicale préalable effectuée par un praticien formé à la médecine de plongée.

Que faire en cas d'accident ?

Malgré le respect des procédures, un accident peut survenir. Il est donc indispensable d'alerter sans délai le CROSS par VHF canal 16 ou par téléphone N°196, pour tout signe qui apparaît dans les 24 heures qui suivent une plongée. De façon concomitante, l'accidenté doit être oxygéné et réhydraté, afin de garantir une guérison dans plus de 95% des cas.

La plongée serait-elle bénéfique pour la santé ?

Grâce à une grande étude pilotée par Frédéric Beneton, en collaboration avec l'Institut de Recherche Biomédicale des Armées, l'UCPA et l'INPP, nous sommes en train de démontrer l'impact positif de la plongée sur le stress perçu et le bien-être. Un bon moyen de tordre le coup à tous les détracteurs de cette activité passionnante.

Dr Mathieu Coulange

Chef de service

Service de médecine hyperbare, subaquatique et maritime

Pôle Réanimation Urgences SAMU Hyperbarie, Assistance Publique Hôpitaux de Marseille