



Accidents de plongée : en cause, l'âge et la condition physique

5 septembre 2017 par Paul Poivert

Comme chaque année, cette saison a apporté son lot d'accidents de plongée, dont certains ont été plus ou moins médiatisés, en fonction de la richesse de l'actualité... On sait bien que les accidents de plongée ont tendance à donner une mauvaise image de la pratique, alors que d'autres activités, autrement plus dangereuses, passent inaperçues. Que peut-on déduire des accidents survenus cette année ?

On a pu voir au cours de cette année, plusieurs fois, des titres dans la presse annonçant : « Encore un mort en plongée... ». Même si cette année n'est pas encore finie, on peut d'ores et déjà essayer de faire un point sur ces événements néfastes survenus dans les neuf premiers mois. Car si l'on peut dire que le nombre d'accidents ne varie pas de façon notable d'une année sur l'autre, on peut toutefois regretter que des vies soient perdues pour la pratique d'une activité qui se veut un loisir...

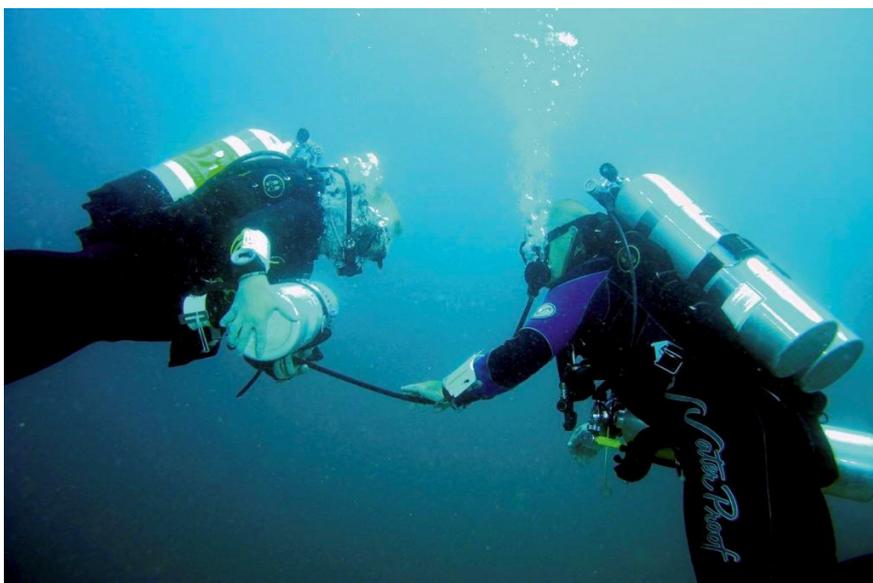
Comme dans toutes les activités présentant un risque, il est toujours bénéfique de ne pas se réfugier dans une politique de l'autruche et de chercher plutôt à analyser chaque incident afin d'en tirer des conclusions utiles pour la sécurité de tous les pratiquants. Notre but dans cet article n'est pas de chercher des boucs émissaires, ni à l'opposé, de verser dans le sensationnel ou le morbide, mais bien de réfléchir aux conditions de pratique et de mettre le doigt sur des défauts qui, de temps en temps, se transforment en drames.

Les vieux dans le collimateur



Force est de reconnaître un élément important : cette année a vu se confirmer un nouveau type d'accidents qui jusque-là, restaient marginaux: la quasi-totalité des décès survenus depuis le début de l'année ne sont pas dus à une cause exogène comme le non-respect des procédures ou un événement dû à l'environnement, mais bel et bien à un facteur endogène jusque-là négligé, l'état de santé des pratiquants.

On connaissait naguère certains phénomènes favorisant les accidents, comme le foramen ovale perméable qui crée un passage entre les deux oreillettes du cœur, laissant passer des bulles lors de la décompression ; on a aussi pu constater depuis quelque temps des incidents liés à un facteur physiologique, sans pouvoir les expliquer précisément, comme l'œdème aigu d'immersion (à ne pas confondre avec l'œdème aigu du poumon qui peut survenir en apnée profonde). Cet œdème aigu d'immersion est apparu dans certains cas lors de plongées plus ou moins profondes, n'ayant pas vraiment de point commun entre elles et il était difficile d'en tirer une conclusion précise.



Cette année par contre, les conditions sont beaucoup plus claires, car la quasi-totalité des accidents, comme dit plus haut, concerne des malaises, sans lien avec la procédure de

décompression, survenus chez des plongeurs âgés de 50 ans et plus. Sans citer un cas précis, tant tous les accidents de cette année se ressemblent, on peut poser le cas d'un plongeur, citoyen, venant plonger pour le week-end ou pendant ses vacances ; il a dépassé la cinquantaine, sédentaire, mais a bien l'intention d'en profiter et de faire des plongées d'exception : il va donc descendre dans la zone des -40/-50 m, ce qui n'a rien d'extrême car il possède le niveau technique requis. La chaleur, les efforts pour s'équiper, la mise à l'eau... Arrivé au fond, notre plongeur se sent mal : il fait un malaise, bien souvent cardiaque. Pris en charge par ses compagnons de plongée, il va être remonté, mais trop tard : il décède au cours de la remontée ou bien peu de temps après sa sortie de l'eau. Ce scénario s'est reproduit plusieurs fois cette année, à l'identique.

La condition physique en question

Que peut-on conclure de ce genre d'accident ? Sans vouloir généraliser, bien sûr, on peut tout de même souligner que ce genre de situation est relativement inédit. On peut déterminer plusieurs « périodes » dans la nature des accidents de plongée. Il y a eu, à l'époque des « pionniers », la course à la profondeur qui entraîna de gros problèmes de narcose et de noyade. Puis ce furent les tables de plongée qui furent remises en question, avec une vague d'accidents de décompression, les anciennes GERS 65 présentant une certaine faiblesse dans la procédure de décompression pour la zone des -40 m, ce qui donna naissance aux tables MN 90, plus sévères, mais plus adaptées à la plongée de loisir. Puis arrivèrent les accidents de plongée Tek, la plupart dus à des problèmes de mélanges gazeux : hypoxie, hyperoxie, mais aussi contre-diffusion isobare...

Voici aujourd'hui de nouvelles conditions de plongée : les passionnés qui ont débuté sous l'ère Cousteau, boostés ensuite par le Grand Bleu (à l'époque, ils avaient environ 20 ans), ont pris de l'âge, en même temps que quelques bourrelets autour de la taille. Aujourd'hui, ils ont atteint, voire dépassé la cinquantaine, n'ont plus la même forme physique qu'à leurs débuts, ont pour la plupart des métiers sédentaires et peu d'occasions de pratiquer du sport à cause des vicissitudes de la vie familiale... Mais ces braves pères de famille ne se sentent pas vieillir et dans leur tête, ils ont l'impression d'avoir toujours 20 ans... Pourtant, leur corps, lui, n'est pas d'accord. Plus tellement habitué aux efforts et aux conditions stressantes, manquant d'entraînement et de condition physique, il lui en faut peu pour disjoncter. Comment est-ce possible, puisqu'on nous répète que la plongée est un loisir et n'est pas dangereuse ? Je répondrai que premièrement, il n'est pas raisonnable d'affirmer que la plongée n'est pas dangereuse, et je vais m'en expliquer ; mais surtout, c'est le comportement des plongeurs qui est dangereux : vous viendrait-il à l'idée d'aller escalader une montagne sans vous entraîner au préalable ? Oui, me répondront certains, ce sont ceux qui viennent, chaque année, alourdir le nombre des victimes de la montagne... Il en est de même pour la plongée car c'est une activité stressante et fatigante qui exige une bonne condition physique et je trouve dommage que les instances fédérales et sportives n'insistent pas plus sur cette évidence.



La plongée, activité à risque ?

Il fut un temps où la plongée était pratiquée en France comme un sport, par notre bonne vieille fédération de tutelle, comme son nom l'indique encore : Fédération Française d'Etude et de Sport Sous-Marins. Sans vouloir jouer les nostalgiques, à cette époque qui remonte à seulement une quinzaine d'années, la pratique était beaucoup plus ardue, et même plutôt macho... Dans les clubs d'intérieur, qui s'entraînent en piscine, le principal de l'activité était le palmage, libre ou capelé. Les exercices au fond étaient exécutés en force, « à l'arraché » ... Cette vision machiste de la plongée était certes particulièrement excessive, mais elle présentait tout de même un avantage : elle entretenait la condition physique des pratiquants. De nos jours, la pratique a évolué plus intelligemment, les plongeurs sont mieux équipés, avec du matériel confortable et des techniques qui leur permettent de réagir aux situations imprévues. Ce progrès est évidemment une excellente chose et mon propos n'est pas de remettre en question de tels avantages. Pourtant, ce confort grandissant dont nous profitons présente un inconvénient : il a tendance à nous faire oublier les risques liés à la pratique de la plongée. Une pratique qui est devenue tellement facile qu'on ne ressent plus la nécessité d'entretenir sa condition physique, comme le ferait n'importe quel sportif. A quoi bon, puisque la plongée n'est plus considérée comme un sport, mais comme un loisir...

Car depuis le milieu des années 1990, la Fédération française a fait volte-face. Devant l'arrivée en France des écoles américaines, et notamment PADI, qui proposaient de la plongée de loisir, peu profonde et encadrée par des moniteurs qui jouaient plutôt un rôle de nounou avec leurs clients, la Fédération, prenant peur devant cette invasion et craignant de perdre ses pratiquants et voir ainsi le nombre de ses licenciés baisser, a voulu couper l'herbe sous le pied des envahisseurs en changeant son fusil d'épaule et en affirmant à qui voulait l'entendre que dorénavant, la plongée en France devenait un loisir. Sauf que les conditions d'évolution sont restées toujours aussi sportives qu'auparavant (notamment les prérogatives et les espaces d'évolution) ... Ainsi, le niveau de pratique a progressivement baissé, on a supprimé ou modifié les techniques qui pouvaient présenter

des risques (remontée sans embout...), mais les prérogatives n'ont pas changé. Conséquence : alors que nos anciens plongeurs machos aux gros mollets étaient physiquement capables de supporter certaines situations difficiles, les nouveaux « touristes », plus attirés par le côté fun, ont peu à peu mis de côté les pratiques trop contraignantes tout en continuant à se balader dans les mêmes espaces d'évolution, l'abaissement de la condition physique étant compensé par l'excellente technicité enseignée par la Fédération et par le matériel performant et confortable proposé par les fabricants. Seulement, on a oublié une petite chose : le risque est toujours présent.



Oui, la plongée est une activité à risque. Cette phrase va certainement faire grincer des dents certaines personnes, mais il est indéniable qu'un « loisir » où l'on peut mourir, présente forcément des risques... Pourquoi ? Qu'on le veuille ou non, l'eau n'est pas notre élément naturel. C'est même un milieu hostile où l'être humain n'est pas censé survivre, car naturellement, nous ne sommes pas faits pour respirer sous l'eau. Nos gènes ont emmagasiné cette donnée et rien que le fait de se trouver sous l'eau provoque en nous un stress, plus ou moins important et plus ou moins conscient. Pour exemple, on peut citer que près de la moitié de la population présente, à des degrés plus ou moins importants, une certaine phobie de l'eau. Les plongeurs, par la pratique, intègrent la possibilité que nous avons, grâce à nos scaphandres, de respirer sous l'eau et le stress en est d'autant atténué avec la pratique. Il n'empêche qu'à chaque immersion, notre inconscient enregistre le geste contre nature que nous sommes en train d'effectuer et il se produit un certain stress, même s'il est dominé, notamment par la pratique, l'entraînement et l'aptitude à gérer les situations rencontrées. L'élément psychologique est important car le stress diminue d'autant plus quand on sait qu'on est capable de réagir à une situation ou une profondeur donnée : rien que le fait d'avoir réussi des exercices de sécurité à cette profondeur nous rend plus sûr de nous tant que l'on ne dépasse pas cette limite, et ainsi de suite avec chaque niveau d'évolution.

Outre le stress, notre organisme est soumis sous l'eau à des contraintes physiques et musculaires inhabituelles : l'effet de la pression sur l'organisme et notamment sur la circulation et les échanges gazeux, la difficulté à respirer de l'air rendu moins fluide par l'augmentation de pression, alors que l'effort musculaire peut être augmenté par le

palmage pour se diriger ou lutter contre un courant, tout en traînant quelques dizaines de kilogrammes d'équipement... C'est là qu'intervient la condition physique, qui permet à l'organisme de mieux encaisser et mieux supporter l'effort. Une preuve de l'importance de l'effort fourni sous l'eau ? C'est simple : la facilité avec laquelle peut se déclencher un essoufflement et surtout l'impossibilité de le résorber sans remonter en surface, alors que l'effort n'avait rien d'impossible à la base...

De l'importance de la condition physique... et de l'hydratation

Pour en revenir aux accidents survenus cette année, nous avons affaire à une catégorie de plongeurs expérimentés, qui ont donc confiance en eux (peut-être un peu trop ?), qui ont de l'expérience mais qui ne s'entraînent plus et qui n'entretiennent plus leur condition physique, bref qui ne sont pas des sportifs. Ils ne courent plus, nagent rarement et préfèrent passer leurs loisirs devant la télé que dans une salle de sport. Leur âge intermédiaire les incite à penser qu'ils sont encore jeunes et en pleine possession de leurs moyens, alors que leur organisme lui, affiche les kilomètres au compteur et commence à fatiguer. Oh ! Rien de bien grave, mais on ne grimpe plus les escaliers aussi vite qu'autrefois (et pour certains, la cigarette n'aide pas...), on s'essouffle un peu plus quand on enfle cette foutue combinaison de plongée qui a tendance à « rétrécir » de plus en plus chaque année... La chaleur nous incommode un peu plus que naguère, on aimerait bien reprendre son souffle avant de sauter à l'eau mais il est hors de question de montrer aux autres, surtout aux petits jeunes, que l'on n'est plus au top de sa forme. Alors on y va...



Les médecins, le monde médical en général n'arrêtent pas de le dire et même les publicités s'y mettent, manger équilibré et entretenir sa condition physique sont les deux conditions vitales pour bien vivre. Ou pour vivre, tout court. Les accidents cardiaques sont fréquents dans la population sédentaire, à tel point qu'on a dû installer des défibrillateurs dans tous les espaces publics, alors imaginez dans quelles proportions les risques sont augmentés en plongée, dans cet élément inhospitalier qu'est l'eau.

La fatigue due à l'environnement est bien supportée par un organisme jeune, car il encaisse mieux tant que l'effort n'est pas violent. Mais chez le cinquantenaire, l'organisme non entraîné et dans une condition physique déplorable voit les risques d'accident cardiaque décuplés. La solution est pourtant simple : entretenir sa condition physique par la pratique régulière d'un sport, que ce soit le simple jogging, la natation, le palmage, le vélo ou tout autre sport, du moment que c'est plusieurs fois par semaine et toute l'année, même une fois les vacances terminées...

La pratique sportive permet au corps, outre le fait d'entretenir la tonicité musculaire, de mieux réguler la respiration et la circulation, et par voie de conséquence de favoriser l'oxygénation de tout l'organisme.

L'autre solution, qui n'est pas incompatible avec la précédente, consiste à prendre conscience que l'on n'a plus 20 ans et que le passage du demi-siècle doit servir de signal au fait qu'il est temps de commencer à lever le pied, côté efforts physiques et pour ce qui concerne la profondeur en plongée...

Et n'oubliez pas, pour aider votre corps à bien fonctionner en fluidifiant la circulation sanguine, buvez beaucoup d'eau, avant, pendant et après la pratique sportive. Y compris avant et après la plongée !