

# CIGARETTES, WHISKY... ET PETITES PLONGÉES

*Pour ceux et celles qui s'intéressent de près ou de loin aux effets de la plongée chez l'homme,  
Pour ceux et celles qui se posent souvent cette question: "comment ça marche ?"  
Il est un chapitre qui revient souvent, il s'agit de l'ivresse des profondeurs.*

## Ivresse

État d'exaltation correspondant à une excitation intellectuelle et physique, une irritabilité de l'humeur ou une incoordination des mouvements généralement dû à une ingestion massive d'alcool **ou** d'une autre substance toxique pouvant entraîner à terme une inconscience prolongée. ( *wikipédia* )

## Ivresse des profondeurs

Nommée ivresse des profondeurs, la narcose à l'azote est due à un excès de ce gaz qui agit sur le système nerveux en entraînant des troubles du comportement

## La plongée sous marine

Qu'elle soit pratiquée en apnée ou avec scaphandre, qu'elle propose de respirer de l'air ou des mélanges gazeux différents, l'activité subaquatique répond à des lois physiques et physiologiques **incontournables**. Quitter la surface de l'eau expose le plongeur à des mécanismes de mieux en mieux connus mais dont certains restent insondés

## Le plongeur

Les motifs pour pratiquer la plongée sont aussi variés qu'il y a de types de plongeur: quête d'aventures, quête de sensations nouvelles, soif de curiosité, désir de découvrir ce que Dame Nature garde en son sein dans cette partie cachée du monde et qui n'est réservée qu'à ceux qui s'y préparent. : voilà un aspect d'une activité qui attire de plus en plus de personnes.

## Dame Nature

Détentrice de trésors pour le plaisir de nos yeux en particulier et pour nos sens en général, Dame Nature nous a cependant doté de moyens différents selon chacun et chacune. Comme il y a des grands, des petits, des obèses, des maigres,..... il y a des mécanismes physiologiques et métaboliques qui diffèrent d'un être à l'autre et pour un même sujet ces mécanismes peuvent varier d'un jour à l'autre..

## Je, tu, il...

Certains ont le vin gai , d'autres le vin triste, d'autres enfin sont intolérants et deviennent réellement malades en consommant des boissons alcoolisées. La culture de chacun, l'éducation et le patrimoine physiologique autorisent ,ou non, à consommer sans dégâts collatéraux. Comment savoir les limites de ses aptitudes: seule l'expérience de chacun informe des **bornes à ne pas dépasser**.

## Conscience et neurotoxicité

Alcool, tabac, drogues , médicaments, azote .... Tous ces éléments sont générateurs de dépendance: physique et/ou psychologique,,ils ont pour cible de prédilection: le système nerveux. À travers ce système notre conscience peut être perturbée, au point de perdre les références de la réalité . Cette projection dans un monde virtuel devient un piège dont l'apparence séduisante et agréable peut rapidement tourner au drame. Le plongeur tout au long de sa plongée doit maintenir en état de veille cette conscience de la **mise en danger de soi et des autres**.

## Monde réel, univers virtuel

Sous la surface de l'eau il n'y a pas de "Supernémo", il n'y a pas de droit à l'erreur , il n'y a pas de vie que l'on rachète comme dans un jeu électronique.. Tout est fragile et c'est ce qui en fait la valeur et la beauté.

La connaissance du milieu, son apprentissage, ses pièges, ses attraits .... Tout ce réel ne peut nous pénétrer que si nous savons Raison garder.

## Cigarettes, whisky et belles plongées

Peut on concilier tous ces éléments? Il n'y a pas de réponse binaire OUI/NON c'est à chacun de mesurer les différents facteurs qui en s'AJOUTANT finissent par MULTIPLIER le risque et la survenue du malaise, de l'accident, voire de l'irréparable.

## Attitude responsable

Par sécurité le plongeur n'est jamais seul mais s'il lui arrive un incident , il entraîne en réaction la responsabilité de l'autre , voire des autres. ( binôme, chef de palanquée, directeur de plongée, président de club....). Se mettre hors de ses limites est une attitude suicidaire qui peut largement concrétiser ce désir inconscient refoulé.

## Conseils et astuces

**Avant chaque plongée:** faire un rapide check up du SOI: suis je fatigué, ai je bien dormi, ai je suffisamment d'énergie pour pouvoir m'immerger, nager, respirer sans m'essouffler? Au moindre doute: décliner cette mise à l'eau et prendre le temps de dormir, boire de l'eau, respirer sans entrave.

*Il vaut mieux louper une plongée qui risque d'être la dernière. et se garder une tranche de plaisir pour celle de demain .*

La **première plongée** sera toujours une plongée de réadaptation : 20 mètres est un maximum raisonnable, 30 minutes est une moyenne raisonnable.

Chaque niveau de formation donne au plongeur des **prérogatives** qui doivent demeurer des limites maximales à ne pas dépasser L'expérience et le nombre de plongées ne modifient en rien ces prérogatives: chacun sait au fond de soi ce qu'il vaut et la mise au défi de se surpasser est une prise de risque à ne pas tenter. Se mentir à soi même c'est perdre Raison.

*Bien qu'immergé le plongeur doit "garder la tête froide" à défaut de "garder les pieds sur terre"*

## Apéro : mode d'emploi

Comme sur la route, l'alcool peut être consommé , mais ...avec modération:

“un verre ça va, trois verres,.... bonjour les dégats”

cette formule est applicable sur une journée de 24 heures en general, et en plongée en particulier, en sachant que:

Un verre est une dose définie par la dose servie au bistrot:

Un verre ballon de vin = un verre à whisky de whisky = un verre à bière de bière ....

L 'élimination par le foie et les reins des résidus toxiques des boissons alcoolisées est variable selon les individus, plus lent chez la femme, plus toxique chez l'enfant, il diminue avec l'âge , la prise d'autres médicaments , la prise d'aliments... l'alcool contenu dans une boisson est plus rapidement assimilé sur un estomac vide et l'alcoolémie sera plus forte que si l'estomac contient des aliments ( une bière prise sur un estomac vide donnera une alcoolémie plus élevée d'emblée, alors que la même bière consommée avec une choucroute! Ou un verre de rosé avec une bouillabaisse!! aura un taux plus faible)

Retenons que “l'apéro” est un moment de convivialité qu'il ne faut pas négliger chez le plongeur mais la consommation d'alcool doit être contrôlée.

L'apéro du midi (généralement situé entre la première et la deuxième plongée), sera de preference servi **SANS alcool**. Il est fortement conseillé de ne pas consommer de boisson alcoolisée sur un estomac vide et les quelques chips et cacahuètes qui entourent les olives vertes ou noires, ne sont pas suffisantes pour dédouanner cet avertissement.

Au repas du midi, selon l'appétence de chacun, **UN** verre de vin ou de bière ( dose bistrot j'insite) peut être admis.

L'apéro du soir (après la seconde plongée) peut être l'occasion de savourer **UN** punch, ou UN pastis.....laissant ainsi le loisir de consommer :

au milieu du repas du soir :**UN** troisième verre de vin ou bière.

L'espace nuit sera pour l'organisme l'occasion de ramener une alcoolémie à zero pour la journée du lendemain.

On ne peut pas accélérer la détoxification par le foie et toute surcharge de la veille sera sanctionnée par une prise de risque pour son organisme .

Il est à noter que ces conseils de prevention des accidents ne concernent que les journées à deux plongées par jour. Pour les séjours à trois ou quatre plongées par jour le facteur fatigue vient décupler le risque d'accident , nitrox ou pas nitrox! Et si les apéros se multiplient c'est la catastrophe assurée.

De nombreux plongeurs et plongeuses consomment des médicaments et si ceux ci sont métabolisés par le foie, celà surcharge la détoxification alcoolique et majore le risque d'effets collatéraux.

*L' amateur de rhum ou et de whisky sait que la qualité, se retrouve dans les vieux produits  
Avec le temps, il ne reste pas de bons plongeurs mais seulement de vieux plongeurs.*

La Vie est un bien trop précieux pour ne pas en prendre soin au quotidien .

Prudence, vigilance, persévérance sont signes de longue vie...À votre bonne santé à tous.

*Dr DOUKHAN JC/ MF1 /Médecin hyperbare/Médecin fédéral FFESSM/ Août 2011*