

CONFÉRENCE-DÉBAT

➤ EN PLONGÉE : TOUTES ET TOUS PAREILS ?



La plongée : une pratique historiquement militaire et masculine... qui pose des questions médicales pertinentes aux femmes... mais aussi aux seniors des deux sexes. Lors de la conférence intitulée « En plongée : toutes et tous pareils ? », proposée par le collègue féminin du Codep 59 le 23 juin, le gynécologue obstétricien et médecin fédéral Bernard Bailleux a essayé de discuter l'existence en plongée subaquatique d'une différence d'approche comportementale et physiologique entre hommes et femmes.

Les premières recherches sur les femmes en plongée ne datent que de 1965 et la première scaphandrière professionnelle n'a commencé ses activités qu'en 1982 (Sophie de Wilde) et c'est en 2008 seulement que Claire Bertrand est la première femme officier chez les plongeurs démineurs de la Marine nationale.

On peut à juste titre s'interroger sur l'adaptation des modèles de décompression aux femmes et, par ricochet, aux seniors, puisque le développement des scaphandres et toutes les études expérimentales sur les ADD et les tables de décompression ont été faites par l'armée sur des hommes... jeunes.

Les femmes ont a priori plus de masse grasse, moins de volume musculaire, moins de force musculaire, une moindre surface corporelle, un plus petit volume pulmonaire et un rythme cardiaque plus lent. Que dire du risque d'ADD au regard de ces différences ? La 2^e partie de cycle hormonal où la progestérone augmente pourrait théoriquement les rendre plus sujettes au risque d'ADD. Pendant les règles, il y a rétention d'eau, hypersensibilité au froid, instabilité neurovégétative, fatigue, angoisse... Là aussi le risque théorique d'ADD augmenterait. Avant les années deux mille, les études montrent une plus

grande sensibilité à l'ADD, mais, rétrospectives, elles ont un problème de méthodologie et leurs résultats sont donc discutables. Après les années deux mille, les études par technique échographique, prospectives, montrent que les femmes produisent (2,6 fois) moins de bulles circulantes que les hommes !

La contraception hormonale et la progestérone modifient la coagulation sanguine et provoquent une rétention d'eau. Y a-t-il alors une influence du type de contraception hormonale ? La pression agit-elle sur les patches, dispositifs utérins au cuivre, anneaux contraceptifs, implants progestatifs, systèmes intra-utérins hormonaux ? Les résultats des études sur les effets du cycle hormonal, des contraceptions hormonales et des règles, restent à ce jour peu significatifs et contradictoires. Et aucune étude concernant la période de la ménopause et le traitement hormonal substitutif n'a été menée. Il ne semble pas y avoir de distinction entre les différentes pilules ainsi qu'entre les autres contraceptifs hormonaux.

En l'état des connaissances, il n'est donc pas possible de formuler des recommandations particulières pour les plongeuses quel que soit le moment du cycle. Produisant plus de bulles résiduelles, l'homme semble globalement plus à risque d'accident. En outre, dans la pratique, les femmes sont sous-représentées dans les accidents : 20 % des accidenté-es pour 30 % des licencié-e-s. En revanche, il faut réitérer la contre-indication médicale pendant la grossesse. Car il y a des risques pour la future mère (ADD, barotraumatisme ORL, surpression pulmonaire, essoufflement), mais aussi pour le fœtus. Lorsque la grossesse n'est pas connue, le risque au 1^{er} trimestre est de 5 % de fausse couche. Il est conseillé une reprise prudente

trois semaines à un mois après l'accouchement, après avoir retrouvé la forme.

Au-delà de la question féminine, la conférence a eu la plus-value d'évoquer la question de l'âge en plongée et de mettre l'accent sur le risque d'œdème aigu pulmonaire (OAP) d'immersion, plus élevé avec l'âge. Il se manifeste par une détresse respiratoire dont la cause est une augmentation de la pression alvéolo-capillaire. Il est récidivant et peut mener au décès.

En 2005, les plus de 60 ans représentaient 2,7 % de l'ensemble des accidents de plongée et décès. Statistiquement il n'y a pas plus d'ADD après 60 ans et les femmes sont sous-représentées.

La conférence s'est terminée par des recommandations pour toutes et tous après 50 ans, notamment : passer la visite médicale annuelle, avec épreuve d'effort selon l'appréciation du médecin ; pratiquer un sport d'endurance 2 à 3 fois par semaine ; limiter la consommation d'alcool/tabac... mais aussi pratiquer un quart d'heure d'échauffement avant la plongée car cela diminue notablement le niveau de bulles circulantes. ■

Adeline Franzetti du collège féminin

- BRÈVE BIO -

☑ **Naissances à Nausicaa** Au mois d'août le couple de requins marcheurs (*Hemiscyllium ocellatum*) de l'expo Histoires d'îles, a donné naissance à des petits très bien formés. Ils ont été placés en réserve aquariologique afin que les soigneurs puissent les nourrir et surveiller leur évolution. Les adultes sont parmi les 1^{ers} nés dans le cadre d'un programme d'élevage concerté entre aquariums européens. Présentée dans l'exposition, cette espèce contribue à illustrer la grande biodiversité des îles tropicales, notamment la grande barrière de corail d'Australie, dont l'espèce est originaire. Récemment, une nouvelle espèce de requin marcheur a été découverte en Indonésie : *Hemiscyllium halmahera*.
© d.mallevo-y-Nausicaa

