Antidépresseurs et aptitude à la plongée

Dépression : qui peut avoir une dépression?

La dépression n'est pas aussi rare que l'on pourrait le penser. Même les plongeurs peuvent être atteints de dépression. Les questions les plus fréquemment reçues par DAN à ce sujet concernent les effets des antidépresseurs sur l'aptitude à la plongée. Selon l'Institut national américain de santé mentale (NIMH), chaque année plus de 17 millions d'Américains passent par une période de dépression clinique. Heureusement, un traitement approprié produit une amélioration notable chez environ 80 % de ces personnes. La dépression n'est pas simplement dans la tête : elle affecte le corps et l'esprit. Les symptômes de la dépression et leur intensité peuvent varier d'une personne à l'autre. Il paraît clair que les personnes présentant des symptômes tels que la perte de contact avec la réalité, les envies suicidaires et les hallucinations devraient éviter de plonger. De même, toute condition affectant la capacité de prise de décisions rationnelles induit un risque pour le plongeur ou son binôme. Néanmoins, de nombreuses personnes effectuent des plongées sans incident alors qu'elles suivent un traitement journalier contre la dépression ou prennent des antidépresseurs.

Symptômes de la dépression

Selon l'Association américaine pour la dépression et le trouble bipolaire (NDMDA – DBSA), la dépression peut inclure (entre autres) les symptômes suivants :

- tristesse prolongée ou crises de larmes inexpliquées,
- modifications notables des schémas de sommeil et d'appétit,
- irritabilité, colère, anxiété, agitation, inquiétude,
- incapacité à se concentrer,
- indécision, douleurs inexpliquées,
- pensées récurrentes de mort et de suicide.

En ce qui concerne les plongeurs, il est important de savoir que certains symptômes de la dépression peuvent ressembler à ceux de la maladie de décompression (MDD). Des douleurs inexpliquées ou une incapacité à se concentrer peuvent rendre le diagnostic différentiel très compliqué. Le plongeur ne peut perdre de vue les tâches immédiates qui lui incombent lorsqu'il se trouve sous l'eau – suivre son plan de plongée, surveiller sa consommation d'air, vérifier que tout se passe bien pour lui-même et son binôme. Les plongeurs dépressifs devraient-ils être autorisés à plonger ? Oui et non : chaque plongeur doit être examiné individuellement, au cas par cas. En effet, différents facteurs sont à prendre en compte, notamment les antécédents médicaux, le type et le dosage des médicaments, la réaction au traitement et la motivation en matière de plongée. La question déterminante est celle de la sécurité du plongeur et de son binôme.

Traitement de la dépression

Le traitement de la dépression peut inclure la prise médicaments qui agissent sur le système nerveux central. Ces médicaments ont des effets secondaires variables mais similaires. Il existe actuellement des dizaines d'antidépresseurs sur le marché qui traitent efficacement la dépression. Chaque groupe de médicaments possède des propriétés distinctes qui induisent des réactions chimiques dans le cerveau. Malheureusement pour les plongeurs, certains médicaments ont des effets secondaires similaires aux symptômes de la maladie de décompression. Des effets tels que les troubles visuels, les sensations de faiblesse, les étourdissements, les troubles de la coordination, les engourdissements et les picotements peuvent nécessiter un examen médical afin d'exclure l'éventualité d'une MDD. Il faut parfois procéder par « essais et erreurs » avant de trouver le médicament qui convient le mieux. Il est néanmoins déconseillé de modifier le dosage ou d'arrêter la prise d'un médicament sans l'avis du médecin traitant. Certaines thérapies peuvent mettre plusieurs semaines, voire plusieurs mois, avant de produire des résultats. Il est également déconseillé de plonger avant de s'être adapté au traitement.

Voici une liste des médicaments les plus couramment utilisés dans le traitement de la dépression:

Les inhibiteurs spécifiques du recaptage de la sérotonine (ISRS)
Malgré leur prix généralement plus élevé que d'autres antidépresseurs, les ISRS se révèlent relativement sûrs pour les plongeurs. Ils peuvent toutefois provoquer des vertiges, un effet secondaire pouvant influencer la sécurité de la plongée.

Les antidépresseurs tricycliques, tétracycliques et hétérocycliques
Ces médicaments peuvent avoir comme effets secondaires des vertiges, des étourdissements et une vision brouillée. Tout médicament produisant un trouble de la concentration, une diminution de l'état de conscience ou des difficultés de prise de décision est incompatible avec la plongée.

D’autres antidépresseurs: le bupropion (ex. : Zyban®), la trazodone (ex. : Nestrolan®, Trazolan ®, Doc Trazodone®), la venlafaxine (ex. : Efexor®). L’évanouissement, la nervosité et les difficultés respiratoires se comptent parmi les effets secondaires plus rares de la venlafaxine. Le bupropion peut produire des effets secondaires tels que l’agitation, la stimulation du système nerveux central, des crises convulsives, des psychoses, une sécheresse buccale, des maux de tête, des migraines, des nausées, des vomissements, des rougeurs, des acouphènes, des douleurs musculaires et des étourdissements. Il paraît évident que de tels symptômes réduisent la sécurité de la plongée.

Il existe toutefois peu d’articles scientifiques concernant la dépression ou les antidépresseurs et la plongée. Les problèmes les plus couramment signalés par des plongeurs prenant des médicaments qui agissent sur le système nerveux central sont l’anxiété ou la panique. Ces symptômes seraient associés à l’interaction entre les pressions partielles élevées d’azote et les effets secondaires des médicaments. Le risque de crise convulsive doit être discuté avec un médecin. Chaque cas doit être examiné individuellement, au travers d’une communication honnête entre le plongeur ou futur plongeur, le médecin et l’organisme de formation. Les plongeurs qui réagissent de manière positive aux médicaments sur une longue période de temps disposent de meilleures capacités de prise de décision et connaissent les effets secondaires potentiels à prendre en compte pour certains types de plongées. Dans tous les cas, cette décision doit être prise de concert entre le plongeur et son médecin.

**Généralement, les aliments vieillis ou fermentés. Ces aliments contiennent des acides aminés appelés tyramine qui, lorsqu’ils sont inhibés par les IMAO, peuvent provoquer des crises d’hypertension.*