

# Fitness et plongée

La condition physique et la plongée, une bonne forme physique pour plonger, santé physique en plongée. En tant que plongeurs, nous avons tous entendu ces énoncés au cours de nos formations, dans les publications relatives à la plongée ou lors de discussions avec nos confrères. Quels que soient les termes employés et le contexte dans lequel ils sont prononcés, nous sommes tous d'accord sur le fait qu'une bonne condition physique et une plongée réussie vont de pair. En tant que plongeurs, ou simplement en tant qu'êtres humains, qu'y a-t-il de plus précieux qu'une bonne forme physique ? La vérité est que nous sommes plus performants lorsque nous nous sentons bien, quelle que soit l'activité réalisée. Et la façon dont nous nous sentons, que ce soit physiquement ou mentalement, peut nous affecter directement lorsque nous plongeons.

Tous les types de plongées ne requièrent pas énormément de force ou d'endurance. Contrairement aux plongeurs professionnels, les plongeurs de loisir peuvent choisir le lieu et le moment qui leur convient le mieux pour plonger, selon leurs propres envies et compétences. Quoi qu'il en soit, et ceci est vrai quel que soit le niveau de difficulté de la plongée réalisée, une bonne condition physique en augmente le plaisir et la sécurité. Toute plongée requiert certains efforts généralement plus importants que ceux déployés au quotidien. Cette activité musculaire plus intense qu'à l'ordinaire augmente à son tour l'effort cardiaque nécessaire pour fournir de l'oxygène et de l'énergie aux muscles qui travaillent. Le sang et les vaisseaux sanguins répondent à cette charge accrue en ajustant le débit sanguin et le volume sanguin sortant du cœur.

Les activités associées avec la plongée, comme porter un équipement lourd, grimper à des échelles et nager, requièrent toutes une consommation accrue d'oxygène. Le cœur d'une personne saine a suffisamment de réserve pour répondre à ce type d'exigences, mais pour maintenir cette réserve à un niveau élevé, la poursuite d'un programme d'entraînement physique est nécessaire. À partir de l'âge de 30 ans, la force physique et la capacité de réaliser des efforts commencent à décliner. Par ailleurs, la capacité de l'organisme à produire de l'énergie via une utilisation optimale de l'oxygène atteint un pic vers ce même âge. Cette diminution de la condition physique a de multiples causes. Elle provient entre autres de changements fondamentaux de la physiologie qui accompagnent le vieillissement.

Heureusement, des exercices réguliers peuvent améliorer votre réserve et retarder ou ralentir le déclin de vos performances physiques. La réserve cardiovasculaire peut être mesurée au moyen d'un test à l'effort. Ce test consiste généralement à surveiller la réponse de l'organisme au moyen d'un électrocardiogramme pendant que vous marchez sur un tapis roulant ou pédalez sur un vélo stationnaire. La consommation d'oxygène est parfois mesurée également. Ce test est fréquemment utilisé pour détecter une maladie artérielle coronaire, et s'avère très utile pour évaluer la capacité globale à l'effort et déterminer la réponse cardiaque à une charge de travail accrue. Bien que les exercices associés à la plongée peuvent utiliser différents groupes de muscles que ceux mis à contribution lorsque vous marchez ou roulez à vélo, la charge cardiovasculaire reste la même, quelle que soit l'activité accomplie.

## **ÊTES-VOUS EN FORME ?**

La question n'est peut-être pas aussi simple à répondre qu'elle en a l'air. Commencez par réfléchir aux facteurs de risque reconnus comme étant associés aux maladies cardiaques : Un membre de votre famille proche a-t-il souffert d'une maladie cardiovasculaire ? Essayez de vous souvenir si quelqu'un de généalogiquement proche de vous est décédé prématurément d'une attaque ou crise cardiaque. Êtes-vous un homme ? La maladie cardiovasculaire apparaît de façon plus précoce chez les hommes que chez les femmes, mais l'incidence tend à s'équilibrer entre les deux sexes avec l'âge. Comment réagissez-vous au

stress ? Le stress, ou un comportement ou une personnalité propice à développer des symptômes du stress, peut mettre le coeur à l'épreuve.

Le système hormonal de l'organisme fonctionne comme il l'a toujours fait depuis l'âge de pierre : face à une difficulté, il déclenche une accélération du rythme cardiaque et une augmentation de la tension sanguine pour vous préparer à « combattre ou fuir ». Si vous ne faites ni l'un ni l'autre, ces hormones demeurent dans la circulation sanguine pendant un certain temps et maintiennent le coeur et les vaisseaux sanguins sous une certaine pression. Êtes-vous une personne active ? L'inactivité est clairement associée aux maladies cardiaques, selon de nombreuses études. Les personnes actives ont un coeur plus résistant que les personnes sédentaires. D'autres facteurs d'importance égale sont une tension sanguine élevée, un électrocardiogramme affichant des valeurs anormales au repos, l'obésité, un taux de cholestérol élevé et le diabète. Le tabac est également un facteur essentiel en termes de condition physique générale. Pour une condition physique optimale, évitez de fumer.

### **QUE DIRIEZ-VOUS D'UN PEU D'EXERCICE POUR LE DESSERT ?**

Maintenant que vous êtes arrivé à ce stade de vos réflexions, il est temps de vous demander: « Suis-je prêt(e) pour commencer un programme d'entraînement? » Si vous avez identifié vos facteurs de risque et développé un plan pour gérer ceux qui peuvent être modifiés, il ne vous reste plus qu'une étape avant de commencer un programme d'entraînement aérobique : la réalisation d'un test physique. Voici quelques lignes directrices :

- Si vous avez moins de 30 ans, vous n'êtes pas à l'abri d'une maladie cardiaque, mais le risque est plus faible que pour les personnes plus âgées. Vous devez avoir suivi une visite médicale et fait l'objet d'un examen complet de vos antécédents médicaux dans les 12 mois précédant le début de votre programme d'entraînement.
- Si vous avez entre 30 et 35 ans, vous devez avoir suivi une visite médicale, fait l'objet d'un examen complet de vos antécédents médicaux et effectué un électrocardiogramme à l'effort au cours des six mois précédant le début de votre programme d'entraînement.
- Si vous avez plus de 35 ans, vous devez vous avoir passé un examen médical au cours des trois mois qui précèdent votre programme. L'examen doit inclure un test à l'effort réalisé à l'aide d'un électrocardiogramme (ECG à l'effort).

Pour déterminer si vous présentez des problèmes cardiaques, il est essentiel de vérifier le fonctionnement de votre coeur pendant un effort. Même si certains troubles ne peuvent pas être détectés lorsque le coeur fonctionne à haut régime pendant un effort, le test permet d'évaluer la capacité globale à l'effort et d'identifier la plupart des dysfonctionnements. Il s'agit du même principe que lorsqu'une voiture est amenée à grande vitesse pour vérifier ses performances. Les tests à l'effort peuvent être effectués dans quasiment n'importe quel centre médical. Votre médecin de famille pourra vous assister pour la prise de rendez-vous et l'interprétation des résultats du test.

### **DÉMARRAGE D'UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT**

Maintenant que vous avez identifié vos risques, vous pouvez entamer votre programme d'entraînement. Par où commencer ? Si vous avez la chance d'avoir un médecin qui s'intéresse à l'entraînement aérobique, il pourra vous « prescrire » un objectif d'entraînement détaillant les différents exercices à effectuer. Vous pouvez également vous rendre dans une clinique de médecine du sport, où un médecin qualifié pourra vous élaborer un programme d'entraînement. Si de telles ressources ne sont pas disponibles, vous pouvez également vous concocter un programme vous-même. Commencez par vous procurer un manuel d'exercices aérobiques dans une librairie au choix. Le Dr Kenneth H. Cooper est l'auteur d'une série de manuels de ce type disponibles en édition bon marché. Ces manuels fournissent des instructions détaillées

sur la manière appropriée de suivre un programme d'entraînement en minimisant le risque de lésion.

N'oubliez toutefois pas que vous devrez vous soumettre à un examen médical avant d'entamer un programme d'entraînement, à moins que vous ne soyez déjà en bonne condition physique. Le choix des exercices est très vaste, vous pouvez donc choisir une activité qui vous plaît. La natation est un choix courant chez les plongeurs, mais vous pouvez également opter pour la course, le tennis, le squash ou le step, parmi bien d'autres activités encore. Il est à noter que certaines activités de loisir n'ont aucun effet sur le système cardiovasculaire. Un week-end passé au golf, une promenade après le repas du soir, l'haltérophilie pratiquée sur place, l'équitation (c'est le cheval qui fait de l'exercice, pas vous), et d'autres exercices non aérobiques n'ont guère d'effet sur votre condition cardiovasculaire et pulmonaire.

### **POURSUITE DU PROGRAMME**

Il est très important de poursuivre vos programmes d'entraînement. Ils sont conçus pour augmenter progressivement l'effort et l'énergie requis afin d'améliorer votre condition physique. Si vous passez des étapes, vous finirez par vous épuiser, vous faire mal ou vous décourager. Si, au contraire, vous parvenez à suivre votre programme sur une base régulière, étape par étape, vous serez surpris de découvrir que vous attendrez la prochaine séance avec impatience à mesure que vous vous améliorerez. Les sensations positives que vous procureront les exercices vous motiveront à continuer. On a en effet observé que l'exercice et une bonne condition cardiovasculaire ont un impact sur la santé mentale. De nombreuses études ont établi un lien entre la santé physique et le bien-être psychologique. Une bonne forme physique correspond à notre état naturel. Il suffit de regarder les jeunes enfants jouer : presque tous leurs jeux impliquent des exercices aérobiques. Ce n'est qu'en devenant plus âgés qu'ils commencent à passer plusieurs heures d'affilée devant un écran de télévision et à se conformer au mode de vie sédentaire qui les accompagnera parfois durant l'âge adulte. Si vous n'êtes pas en forme, vous n'êtes pas en équilibre avec vous-même. Prenez mieux soin de vous-même, améliorez votre condition physique, et vous profiterez pleinement de ce magnifique sport qu'est le nôtre.