

# Santé cardiovasculaire, régime alimentaire et exercices physiques sont des maîtres mots, mais ne doivent pas faire oublier les effets des médicaments

## Du coeur à l'ouvrage ?

Nous en avons tous lorsqu'il s'agit de plonger, c'est précisément la raison pour laquelle nous plongeons. Notre coeur tout entier est dans la plongée, de manière figurative, parce que nous aimons notre sport. Mais il y est physiquement aussi. Et la santé cardiovasculaire joue un rôle extrêmement important dans la sécurité de chaque plongée que nous réalisons. Mais quel est l'état de santé cardiovasculaire des plongeurs ?

## Jetons un oeil aux chiffres

Lorsque les chercheurs de DAN se penchent sur les incidents enregistrés dans notre base de données, ils en retirent des informations aussi nombreuses que variées. Ces données ont notamment montré qu'une pression artérielle élevée et les maladies cardiaques figuraient parmi les pathologies chroniques les plus fréquemment rapportées comme facteur contributif aux accidents de plongée mortels, depuis que DAN a officiellement commencé à réaliser des statistiques sur les incidents de plongée il y a 15 ans d'ici. En effet, selon les récents rapports de DAN sur la maladie de décompression, les accidents de plongée et le projet de recherche Project Dive Exploration, plus de 14 % des décès rapportés étaient liés à des antécédents de pression artérielle élevée et/ou de maladie cardiaque. L'obésité, un facteur rapporté dans 55 % des cas de décès, est liée aux maladies cardiaques et à l'hypertension, ainsi qu'à un mauvais état de santé général et à une faible tolérance à l'effort. En combinaison avec d'autres facteurs contributifs, une mauvaise santé cardiovasculaire peut augmenter le risque d'accident de plongée grave, voire mortel.

## Réduction des risques

Les facteurs suivants peuvent avoir un impact sur votre santé cardiovasculaire : pression artérielle élevée, maladie coronaire, maladie cardiaque congénitale, cigarette et antécédents familiaux de maladie cardiaque.

En sachant cela, par quels moyens peut-on améliorer sa santé cardiovasculaire ? Quels médicaments pour les maladies cardiovasculaires un plongeur peut-il prendre pour augmenter sa sécurité sous l'eau ?

Avant toute chose, arrêtez de fumer. La fumée de cigarette nuit à la fonction cardiaque et pulmonaire, et la nicotine peut provoquer une contraction des vaisseaux sanguins, ce qui favorise l'hypertension.

Faites de l'exercice régulièrement. Même une faible augmentation de votre activité améliorera votre condition physique et votre tolérance à l'effort. Vous jouirez ainsi d'une meilleure endurance en plongée.

Surveillez votre alimentation. Un régime à faible teneur en graisses et en cholestérol réduira le risque d'obésité et de maladie cardiaque.

Si vous ne pouvez pas éliminer des antécédents familiaux de maladie cardiaque, vous pouvez toutefois contrôler votre alimentation et augmenter votre activité physique afin de réduire le risque d'accidents et de lésions associés à votre état de santé. Une meilleure compréhension des risques permet aux plongeurs de faire des choix plus informés qui amélioreront la sécurité de leurs plongées.

## **Médicaments - Petit Tour D'Horizon**

En raison du vieillissement de la population et de l'augmentation des problèmes cardiovasculaires en Europe et en Amérique, ces deux continents sont les principaux consommateurs de médicaments destinés au contrôle de la pression artérielle et au traitement des maladies coronaires.

L'hypertension chronique est associée avec des troubles cardiaques et rénaux ainsi qu'avec un risque accru d'accident cérébrovasculaire. Les médicaments antihypertenseurs permettent de réduire le risque de maladie grave. La ligne médicale de DAN reçoit de nombreuses questions concernant le risque lié à la prise de ces médicaments en plongée.

Voici une liste des médicaments les plus courants et de leurs effets potentiels en plongée.

### **Bêta-bloquants**

Couramment utilisés pour traiter l'hypertension, les bêta-bloquants présentent un inconvénient de taille : ils peuvent réduire la capacité cardiaque à l'effort, et dès lors affecter la tolérance à l'effort. En outre, la prise d'un médicament qui réduit la fonction cardiaque pendant l'effort augmente le risque de perte de conscience, ce qui peut avoir des conséquences mortelles sous l'eau.

En raison de ce risque pour les plongeurs, les médecins recommandent en général de réaliser une échographie de stress. Selon le docteur Alfred Bové (dans son ouvrage intitulé « Bové and Davis' Diving Medicine », 4e édition), les patients capables d'atteindre un certain niveau d'effort sans afficher une fatigue importante peuvent être autorisés à plonger. Le Dr Bové indique également que même si la plongée n'impose pas une charge de travail maximale sur le coeur, les plongeurs sous bêta-bloquants devraient éviter tout exercice physique soutenu étant donné qu'ils risquent d'atteindre leur capacité maximale à l'effort plus rapidement.

### **Inhibiteurs ECA**

Les inhibiteurs ECA (inhibiteurs de l'enzyme convertissant l'angiotensine) ont un effet moindre que les bêta-bloquants sur la capacité à l'effort, et constituent dès lors un traitement préférentiel pour les personnes réalisant des exercices physiques plus soutenus. Ces médicaments peuvent néanmoins provoquer la toux et entraîner un gonflement des tissus au niveau des voies respiratoires. Ces situations peuvent s'avérer problématiques sous l'eau. La plupart des patients tolèrent sans difficulté une toux légère sur la terre ferme, mais si la toux due aux inhibiteurs ECA persiste, le traitement doit être modifié. En outre, les inhibiteurs ACE doivent être évités chez les patients atteints d'une maladie du foie.

### **Inhibiteurs calciques**

Les inhibiteurs calciques, ou antagonistes des canaux calciques lents, ne posent généralement aucun problème pour les plongeurs. Ils relâchent la paroi des vaisseaux sanguins afin de diminuer la résistance au débit sanguin et de réduire ainsi la pression artérielle. Dans certains cas, en particulier lors de la prise de doses modérées, un passage de la position assise à la position debout peut entraîner une baisse soudaine de la pression artérielle accompagnée d'un léger étourdissement.

Mise à part cette hypotension orthostatique qui peut constituer une source de préoccupation pour les plongeurs, les inhibiteurs calciques n'ont aucun autre effet négatif connu en plongée.

### **Diurétiques**

Les diurétiques réduisent l'excès de liquides et de sel dans l'organisme, afin de réduire la pression artérielle. Ils ne semblent pas avoir d'effets indésirables chez les plongeurs, si ce n'est une perte excessive de liquides pouvant entraîner une déshydratation dans des environnements chauds. La déshydratation étant réputée être un facteur favorisant de la maladie de décompression, il sera parfois avisé de réduire la dose de diurétiques les jours de plongée. Consultez toutefois votre médecin avant de changer la dose d'un

traitement.

### **Antiarythmisants**

Les antiarythmisants sont prescrits pour maintenir un rythme cardiaque normal. Le Dr Bové indique dans son ouvrage sur la médecine de la plongée que certains antiarythmisants, lorsqu'ils sont combinés avec un effort soutenu et une diminution du taux de potassium, peuvent augmenter le risque de trouble cardiaque. Bien que ces médicaments n'interfèrent normalement pas avec la plongée, la dysrythmie (ou irrégularité du rythme cardiaque) qu'ils traitent peuvent constituer une contre-indication à la plongée. Toute personne présentant un trouble du rythme cardiaque requérant la prise de médicaments devrait consulter un cardiologue et un médecin de la plongée avant de plonger.

### **Anticoagulants**

Les plongeurs qui prennent des anticoagulants ne doivent pas négliger le risque de saignement associé à ces médicaments. En cas de barotraumatisme bénin des oreilles ou des sinus, il peut se produire un saignement plus abondant qu'en temps normal. De même, en cas de maladie de décompression, il existe un risque de saignement majeur dans le cerveau ou dans la colonne vertébrale.

### **Informez-vous**

Les maladies cardiovasculaires peuvent être à l'origine d'accidents de plongée graves, voire mortels. Il est toutefois possible de prévenir ce type d'accident. En s'informant sur la santé cardiovasculaire et la manière de la maintenir, les plongeurs peuvent faire des choix avisés et réduire le risque de lésion. Apprenez-en davantage sur les médicaments que vous prenez, consultez votre médecin et, en cas de doute ou de question sur les médicaments et la plongée, appelez DAN.