

PLONGEE SENIORS

Dr Jean-Michel AMAR – Président CMPN FFESSM PM



POPULATION DE PLONGEURS VIEILLISSANTE

- Préoccupation de la FFESSM: environ 15% des licenciés
- L'âge est un facteur favorisant TOUS les accidents de plongée : ADD-OPI-essoufflement
- Avec l'âge:- la production de bulles circulantes augmente (Carturan 2002; Cameron 2007)
 - le travail ventilatoire et cardiaque augmentent
 - émoussage des régulations circulatoires baro réflexes et tissulaires
 - diminution des fonctions musculaires, sensorielles et perceptives
 - troubles de la régulation thermique

POURQUOI LA POPULATION DE PLONGEURS VIEILLIT-ELLE?

- Augmentation de l'espérance de vie avec diminution des morbidités
- Manque d'attractivité des jeunes ?
- Coût ?

QU'EST CE QU'UN SENIOR ?

- Dans le milieu sportif : dès 23 ans
- En médecine : dès 40 ans les recommandations sont plus strictes mais énormes variabilités inter individuelles
- Dans le milieu médico-social ou professionnel : 60 ans (âge de la retraite, admission en EHPAD)

Catégories en athlétisme:

École d'athlétisme = Éveil athlétique et poussins

Poussin: avant 9 ans

Pupille : de 10 à 11 ans

Benjamin : de 12 à 13 ans

Minime : de 14 à 15 ans

Cadet : de 16 à 17 ans

Junior : de 18 à 19 ans

Espoir : de 20 à 22 ans

Senior : de 23 à 39 ans

Vétérán 1 : de 40 à 49 ans (35 ans au niveau international)

Vétérán 2 : de 50 à 59 ans

Vétérán 3 : à partir de 60 ans

Vétérán 4 : à partir de 70 ans (messieurs uniquement)

TROUBLES NEURO-PSYCHIQUES

- Troubles cognitifs (démence possible dès 50 ans) : comprend mal les consignes, les oublie au fur et à mesure, mauvaise interprétation
- Diminution des réactions réflexes et des automatismes en cas de problème
- Difficultés d'apprentissage
- AVC-AIT: si séquelles, en principe ne peut pas plonger
Responsabilité de la plongée dans l'apparition d'un AVC ?
Grande nouvelle question actuelle...

Majoration de la sensibilité à la narcose ou à l'hyperoxie ?

TROUBLES SENSORIELS

- Vision : presbytie, cataracte, rétinopathie, DMLA
- Audition: presby-acousie
- Otoscopie: les tympans du « vieux plongeur » sont remaniés ,ternes, épais voire cicatriciels mais fonctionnels
- Equilibration : vertiges (presbyvestibulie)
- Emoussage des perceptions en général engendrant des temps de réaction plus lents

TROUBLES CARDIO-VASCULAIRES

- Physiologie :-diminution de la fréquence cardiaque max. ($220-l'âge$) et de la VO_2max
 - diminution du débit cardiaque à l'effort et du VES
 - artériosclérose +/- athéromatose
- Facteurs de risque cardio-vasculaires : sédentarité, obésité, tabac, hypercholestérolémie, HTA, diabète. et l'âge (50 ans)
- Pathologie : HTA, cardiopathie ischémique, troubles du rythme, insuffisance cardiaque, artériopathie

L'immersion (pression hydro-statique), les efforts, le froid peuvent provoquer une brutale décompensation par augmentation du travail du cœur

TROUBLES PULMONAIRES

- Physiologie :
 - diminution de la compliance du thorax donc ventilation plus difficile surtout sous l'effet de la pression hydrostatique... et de la combinaison
 - diminution des échanges gazeux
- Pathologie : BPCO, emphysème (risque de SP), fibroses, cancers

TROUBLES OSTEO-ARTICULAIRES ET MUSCULAIRES

- Arthrose
- Ostéoporose : risques de fracture pour un faible traumatisme
- Diminution de la force et de la masse musculaire
- **Donc éviter le port de charges et les efforts**

TROUBLES METABOLIQUES ET ENDOCRINIENS

- Diabète sucré de type II
- Majoration des risques de déshydratation : émoussage de la sensation de soif
- Troubles de la régulation thermique

PEAU ET DENTS

- Fragilité cutanée : ecchymoses et hématomes
- Mauvaise dentition ,dentiers

SENIORS ET MEDICAMENTS

- Nootropes: neuroleptiques, anxiolytiques, antidépresseurs, antalgiques d'action centrale : risque de troubles de la vigilance, abaissement du seuil épileptogène
- Médicaments à visée cardio-vasculaire : éviter les Béta-bloquants en plongée, attention aux diurétiques et aux anti coagulants
- Anti-diabétiques oraux : ceux susceptibles d'engendrer une hypoglycémie sont contre indiqués

CONCLUSION 1

- A priori, si le plongeur sénior n'est pas médicalement contre indiqué à la plongée, c'est qu'il est en bonne santé pour son âge ou que la pathologie dont il est porteur ne risque pas de se décompenser en immersion.
- Mais veiller à ne pas imposer le même effort à un sénior qu'à un nageur de combat de 25 ans!! Donc homogénéiser les palanquées
-Mais c'est Christian qui va vous dire comment faire