

Mon cœur est-il bien gonflé ?

Pratiquer notre passion , la plongée, en toute sécurité est une évidence. De quoi avons-nous besoin ? Un peu d'eau, des poissons et un plongeur, bien formé, avec du matériel en bon état, mais lui, le plongeur, dans quel état est-il ? L'immersion modifie le fonctionnement cardiaque et pulmonaire, de nombreux facteurs interviennent dans ces modifications ; pression hydrostatique, densité des gaz respirés, froid, stress, équipement... La descente en profondeur augmente le travail cardiaque beaucoup plus rapidement que dans les activités terrestres. Par exemple un effort important à 20 mètres de profondeur est équivalent à une course rapide pendant plusieurs minutes. Attention le but n'est surtout pas de vous faire peur, mais d'apprendre à mieux se connaître .

Vous êtes prêt pour un **petit test** ? Comptez 1 point pour chaque réponse positive, c'est parti :

1. avez-vous plus de 50 ans ?
2. Prenez vous un traitement contre la tension ?
3. fumez vous plus de 10 cigarettes par jour ?
4. Avez un surpoids de plus de 10 kg par rapport à votre taille, (exemple plus de 70 kg pour 1.60 m , plus de 80 kg pour 1.70m , plus de 90 kg pour 1 80 m... etc.) ?
5. Etes vous sédentaire, métier sédentaire et moins de 2 heures par semaines d'activité d'endurance (marche , vélo , nage , footing) ?

Voilà , cela fait 5 questions ,si vous avez 3 points ou plus , il est indispensable de faire évaluer votre capacité cardiaque à l'effort, Consultez votre médecin habituel qui vous dirigera vers son cardiologue préféré afin de faire quelques examens : échographie cardiaque, épreuve d'effort , VO 2 max .

Mieux se connaître et mieux connaître son cœur , c'est

continuer à plonger avec des conditions et des profondeurs adaptées , c'est pouvoir continuer pendant longtemps à pratiquer sa passion.

Sport et santé, c'est important mais la santé du sportif (plongeur), c'est indispensable

Dr Jean Yves DORIS