

PLONGEE SENIOR

SEMINAIRE DES MEDECINS
FEDERAUX

CALA JONCOLS

SAMEDI 16 SEPTEMBRE 2017

QU'EST CE QU'UN SENIOR?

- Dans le milieu sportif : dès 23ans
- En médecine : dès 40ans les recommandations sont plus strictes mais énormes variabilités inter individuelles
- Dans le milieu médico-social ou professionnel : 60ans (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

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

Vétéran 2 : de 50 à 59 ans

Vétéran 3 : à partir de 60 ans

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

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-narcose
- 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

POURQUOI LA POPULATION DE PLONGEURS VIEILLIT-ELLE?

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

TROUBLES NEURO-PSYCHIATRIQUES

- 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

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. ($220 - \text{l'âge}$) et de la $VO_2\text{max}$
 - diminution du débit cardiaque à l'effort et du VES
 - artériosclérose

Lors de l'immersion : -blood shift : augmentation des pressions intra vasculaires et du volume des cavités cardiaques

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
 - augmentation des résistances dynamiques (viscosité du mélange gazeux, détenteur)
 - augmentation du travail ventilatoire :

TROUBLES OSTEO-ARTICULAIRES ET MUSCULAIRES

- Arthrose
- Ostéoporose : risques de fracture pour un faible traumatisme
- Diminution de la force et de la masse musculaire (sarcopénie)
- 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 : sensibilité accrue au froid qui crée une vasoconstriction périphérique (augmente la post charge et diminue la perfusion tissulaire), majore le blood shift (augmente le volume sanguin central, les pressions capillaires pulmonaires) + co-activation neuro-végétative (troubles du rythme)

PEAU ET DENTS

- Fragilité cutanée : échy-moses 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
- Anti-diabétiques oraux : ceux susceptibles d'engendrer une hypoglycémie sont contre indiqués

CONCLUSION

- 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 25ans!! Donc homogénéiser les palanquées
-Mais c'est Christian qui va vous dire comment faire

