

# ALCOOL, DROGUES MEDICAMENTS: ADDICTIONS ET PLONGEE



**C MERCIER-GUYON**  
**CMPR AURA**



[cermtcmg@wanadoo.fr](mailto:cermtcmg@wanadoo.fr)

# Plan

- Le cadre fédéral, statistiques
- Les substances psycho actives
- Les effets globaux, le risque
- La vigilance, le sommeil
- Les différentes drogues
- Les effets particuliers en plongée
- Les médicaments et la plongée
- L'addiction à la plongée

# Contre indications FFESSM

## Définitives Temporaires

		évaluer(*)
<b>Neurologie</b>	Épilepsie Syndrome déficitaire sévère Pertes de connaissance itératives Effraction méningée neurochirurgicale, ORL ou traumatique Incapacité motrice cérébrale	Traumatisme crânien grave à évaluer
<b>Psychiatrie</b>	Affection psychiatrique sévère Éthylisme chronique	Traitement antidépresseur, anxiolytique, par neuroleptique ou hypnotique Alcoolisation aiguë Phlébite non explorée
<b>Hématologie</b>	Thrombopénie périphérique, thrombopathies congénitales. Phlébites à répétition, troubles de la crase sanguine découverts lors du bilan d'une phlébite. Hémophiles : à évaluer (*)	
<b>Gynécologie</b>		Grossesse
<b>Métabolisme</b>	Diabète traité par insuline : à évaluer (*) Diabète traité par antidiabétiques oraux (hormis biguanides)	Tétanie / Spasmophilie
		Troubles métaboliques ou endocriniens sévères
<b>Dermatologie</b>	Différentes affections peuvent entraîner des contre-indications temporaires ou définitives selon leur intensité ou leur retentissement pulmonaire, neurologique ou vasculaire	
<b>Gastro-Entérologie</b>	Manchon anti-reflux	Hernie hiatale ou reflux gastro-œsophagien à évaluer
Toute prise de médicament ou de substance susceptible de modifier le comportement peut être une cause de contre-indication		
La survenue d'une maladie de cette liste nécessite un nouvel examen		



## APTITUDE MEDICALE - DECLARATION DU CANDIDAT

- \_\_\_\_\_ angine de poitrine / intervention chirurgicale du cœur ou des vaisseaux sanguins?
- \_\_\_\_\_ interventions chirurgicales des sinus?
- \_\_\_\_\_ interventions chirurgicales ou maladies des oreilles?
- \_\_\_\_\_ perte d'équilibre, surdité ou problèmes d'oreilles?
- \_\_\_\_\_ hémorragies ou troubles sanguins?
- \_\_\_\_\_ hernies?
- \_\_\_\_\_ ulcères ou opération d'ulcères?
- \_\_\_\_\_ colostomie ou iléon-stomie?
- \_\_\_\_\_ prise de drogue ou traitement pour drogue ou abus d'alcool durant les cinq dernières années?

\_\_\_\_\_ **ux sont, à ma connaissance, exactes. Je reconnais admettre ma  
tat de santé passé ou présent.**

\_\_\_\_\_  
Signature des parents ou tuteurs si nécessaire

\_\_\_\_\_  
Date



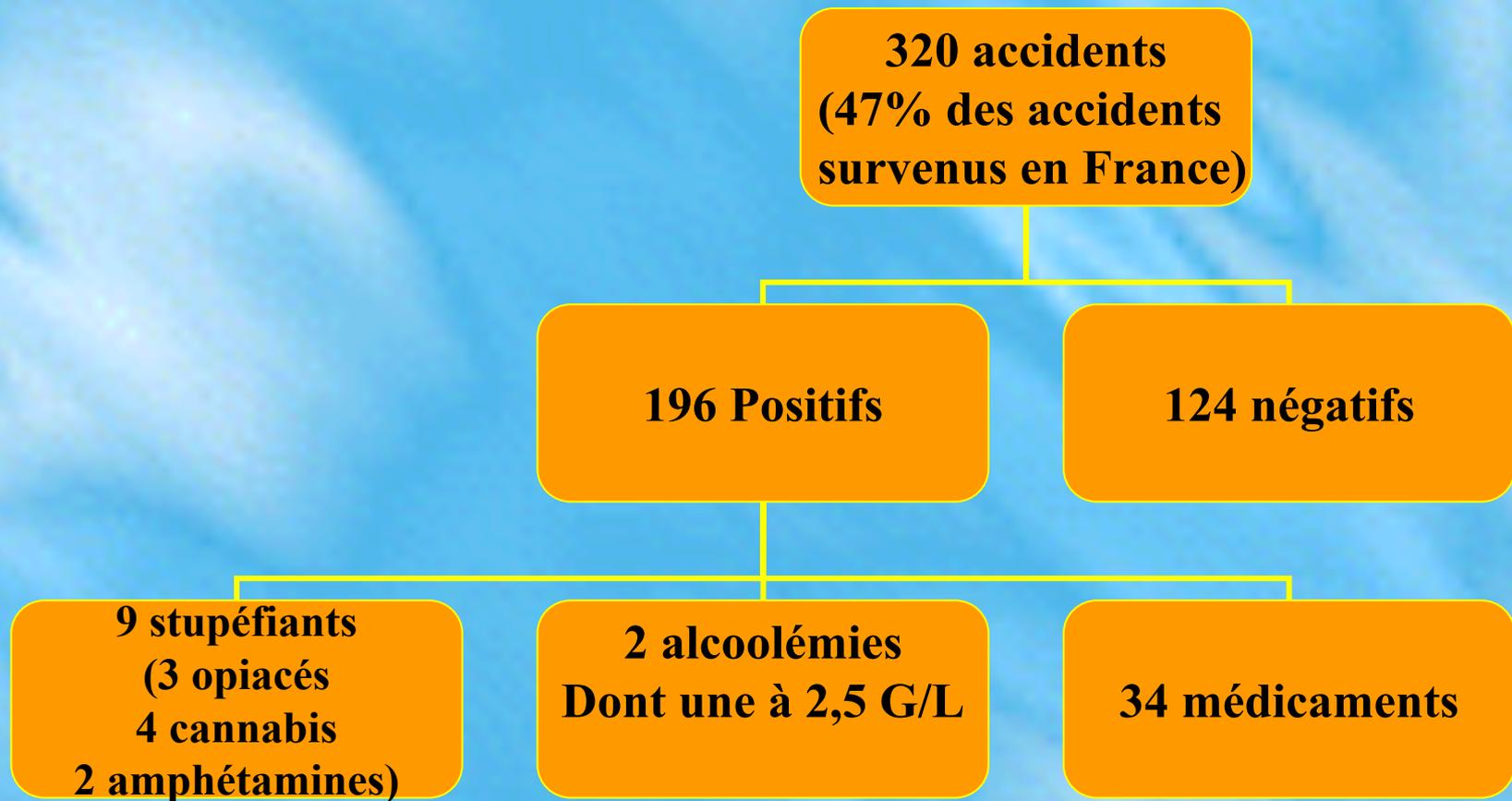
# Causes des accidents de plongée

Alain Foret, Bruno Grandjean

## Plongées d'exploration avec respect des procédures et profils prévus

	1995	1996	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004
Pourcentage du total des accidents	53%	55%	60%	70%	47%	59%	46%	47%	57%	59%
Nombre de cas	26	36	27	32	32	36	30	24	27	17
Existence de facteurs favorisants	77%	86%	39%	59%	72%	64%	67%	67%	44%	39%
. dont fatigue ou manque de condition physique	27%	33%	33%	50%	47%	56%	47%	38%	30%	35%
. dont efforts pendant ou après la plongée	46%	22%	6%	9%	16%	3%	0%	8%	7%	4%
. dont plongées successives	0%	8%	0%	0%	6%	6%	7%	13%	0%	0%
. dont froid	0%	0%	0%	0%	0%	0%	3%	0%	4%	0%
. dont obésité	0%	3%	0%	0%	3%	0%	0%	0%	0%	0%
. dont difficultés à équilibrer les oreilles ou Valsalva à la remontée	0%	0%	0%	0%	0%	0%	10%	4%	4%	0%
. Autres facteurs	4%	19%	0%	0%	0%	0%	0%	4%	0%	0%

# Etude E Bergmann & JH Bourdon séminaire Bandor 2002 bilan toxicologique systématique



# SUBSTANCES PSYCHOACTIVES

- **Produits sans bénéfice  
Thérapeutique**

- **Illégaux** Utilisés
- **illégalement**
- **Héroïne** Alcool
- **LSD** Médicaments
- **Cannabis** détournés de
- **Cocaïne** leur usage
- **Amphétamines** (Méthadone et
- **Autres Drogues** Subutex détournés)
- **de Synthèse**

- **Médicaments**

- **Sur Prescription** Vente Libre
- **Cardiologie** Allergie
- **Allergie** Douleur
- **Douleur , locomoteur** Rhumes
- **Neurologie**
- **Psychiatrie**
- **Infectiologie**
- **Anesthésie**

# Effets sur les capacités d'attention et sur le comportement

↓ Appréciation danger

Sédation

Prise de risque

↓ Perception  
↓ Réflexes

# **LES RISQUES RELATIFS en accidentologie routière**

- **ALCOOL 0.5: X 3**
- **ALCOOL 0.8: X 10**
- **ALCOOL 1.50 : X 30**
- **CANNABIS (0.5 nG) X 2.5 à 3**
- **BENZODIAZEPINES : X 2.5**

# Perception du Risque

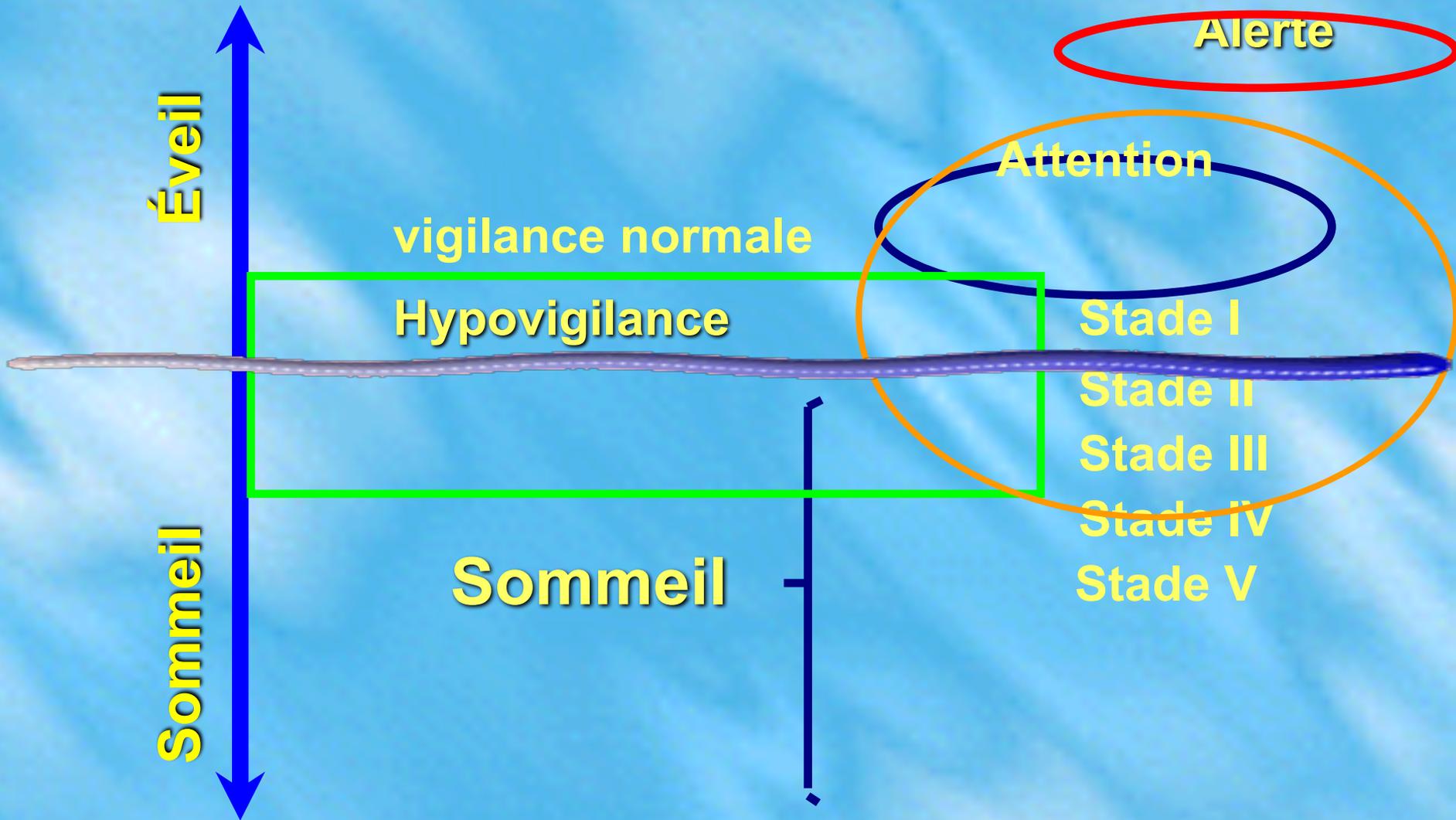


- Sous évaluation du risque:
- Cela ne peut pas m'arriver (malaise, événement imprévisible)
- Je suis protégé (matériel, encadrant)
- C'est pas un problème
- Ça peut pas faire de mal
- Sur évaluation de sa capacité à gérer
- Je maîtrise
- Je suis quand même capable de...

# LA TOLERANCE DE LA SOCIETE VIS A VIS DE L'ALCOOL



# Niveaux de Vigilance , taches d'Attention et d'Alerte



Alerte

Attention

vigilance normale

Hypovigilance

Stade I

Stade II

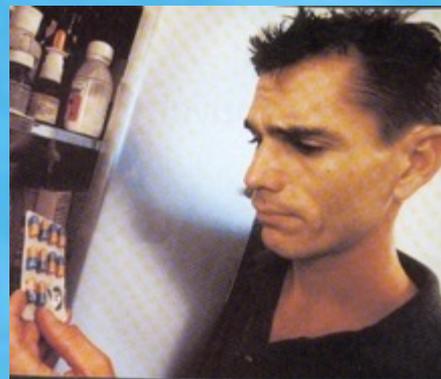
Stade III

Stade IV

Stade V

Sommeil

# Les substances psycho actives



# Consommation régulière en fonction de l'âge

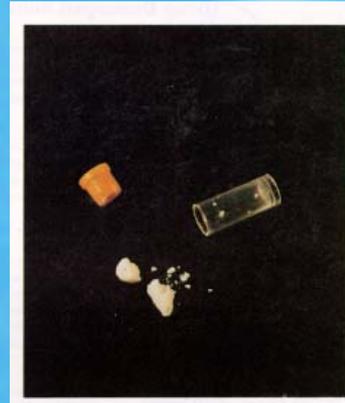
en %	Cannabis	Alcool	Tabac
17 ans	10,8 %	12,0 %	33,0 %
18-25 ans	8,7 %	8,9 %	36,2 %
26-44 ans	2,5 %	13,6 %	33,5 %
45-64 ans	0.2 %	29,8 %	21,6 %
65-75 ans	//	45,1 %	7,9 %

# DROGUES STIMULANTES

- **COCAINE**



- **CRACK**



- **AMPHETAMINES**



Amphetamines

# **DROGUES STIMULANTES**

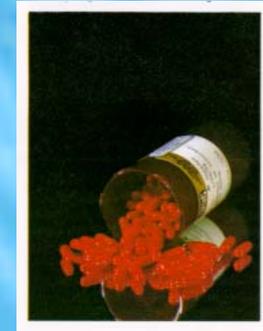
- **EUPHORIE**
- **EFFET DOPANT**
- **AISANCE MENTALE**
- **INSOMNIE**
- **ANOREXIGENES**



# **DROGUES STIMULANTES**

- **PEU OU PAS DE DEPENDANCE**
- **(sauf crack)**
- **TROUBLES PSYCHIQUES**
- **TROUBLES CARDIAQUES**
- **TROUBLES METABOLIQUES**
- **AGRESSIVITE**

# DROGUES SEDATIVES



- **OPIACES**  
**OPIUM,HEROINE,MORPHINE,**
- **METHADONE,SUBUTEX**
- **BARBITURIQUES**
- **BENZODIAZEPINES**  
**ROHYPNOL,TRANXENE,LEXOMIL**  
**etc**

# **DROGUES SEDATIVES**

- **DEPENDANCE**
- **ACCOUTUMANCE**
  
- **SOMNOLENCE**
- **DESINTERET**
  
- **ACCIDENTS**  
**(OVERDOSE,INFECTIONS)**



# DROGUES

## PSYCHODYSLEPTIQUES

- LSD
- CHAMPIGNONS (psylocibes)
- MESCALINE
- CACTUS (peyotl)
- CANNABIS
- CERTAINES ECSTASY



# Nouveaux produits

- Baromètre santé Inpes 2014 : 1,7 % de la pop française de 18 à 64 ans aurait déjà expérimenté les cannabinoïdes de synthèse.
- Apparu aux États-Unis au début des années 2000 sous le nom de Spice au K2. Il se présente la plupart du temps sous la forme d'un mélange d'herbes légales sur lequel est pulvérisé un cannabinoïde de synthèse simulant l'effet du THC.
- D'abord vendus dans les stations service et à proximité des casernes (aux USA, nombreux tests de détection chez les routiers et les militaires:
- Ces produits de synthèse ne sont pas détectés par les tests cannabis.
- Les produits sont sensés être utilisés comme encens et portent tous la mention "*Non destinés à la consommation humaine*" ("Not for human consumption").

# **DROGUES**

## **PSYCHODYSLEPTIQUES**

- **DEPENDANCE FAIBLE SAUF POUR LE CANNABIS (selon teneur et fréquence)**
- **EFFETS TRES VARIABLES**
- **MAJORES PAR L'HYPERBARIE**
- **HALLUCINATIONS FRANCHES (LSD)**
- **DISTORSIONS SENSORIELLES (cannabis ,ecstasy)**



# **DROGUES PSYCHODYSLEPTIQUES**

- **ACCIDENTS ( AVP , Suicide, Accidents du Travail et de Sport)**
- **DEMOTIVATION , Baisse de la concentration**

# **EFFETS PARTICULIERS DE LA PLONGEE**

- **EFFETS MAJORANTS DE  
L'OXYGENE HYPERBARE**
- **EFFETS AJOUTES DE L'AZOTE**
- **VASOCONSTRICTION**
- **ISOLATION SENSORIELLE**
- **DIFFICULTES DE  
L'AUTO-EVALUATION  
(comportement et aptitude)**

# **SYMPTOMES DE LA NARCOSE**

- Troubles de la vision**
- Sentiment d'euphorie, d'anxiété ou d'agressivité**
- Dialogue intérieur**
- Difficulté ou impossibilité de lire les instruments  
(profondimètre, ordinateur...)**
- Comportement irraisonné**
- Retard de réponse sur signe**
- Perte de connaissance**

## **QUID SUR LES BLOGS**

***bonjour à tous je suis nouveaux dans la plongée et je voulais savoir si on peut melanger la plongée et le cannabis. Y a t il un grand risque? merci pour vos réponses. Julien***

- *Benbulle: Un petit joint avant la plonger et surtout un bon pastis et éventuellement un petit rail.  
Ensuite tout va bien*
- *Chelonia: Laisse tomber le pétard et mets toi à la narcose...*
- *Mtiss 2000: et conduire les yeux bandés...?*
- *Lylian: le grand risque est que tu mettrais ton binome en danger... pour toi, c'est ton pb...  
Personnellement, je ne plongerais jamais avec un type qui a un pétard dans le cornet... ou un verre dans le nez, c'est du kif.  
Mais tu dois être comme les autres : tu es sûrement persuadé que tu es en pleine possession de tes moyens...*

*Salut Julien,*

*On ne melange pas plongee et cannabis, en fait on ne melange pas plongee et drogue, quelle qu'elle soit et je rappelle a nos bons vieux de la vieille que l'alcool n'est pas la moindre, alors le 51 et la bouteille de pif entre les plongees c'est du meme acabit.*

*Le hashish accelere ton rythme cardiaque et favorise la vasoconstriction. Autant de facteurs aggravant l'ADD.*

*Au niveau mental ces effets sont variables...euphorie, bien etre. Ca c'est quand tout va bien. Confusion, ralentissement des reflexes, crise d'angoisse quand ca va mal. De tout va bien a tout va mal la distance est tres reduite en plongee, ton etat mental peut donc basculer pour la plus triviale des raisons.*

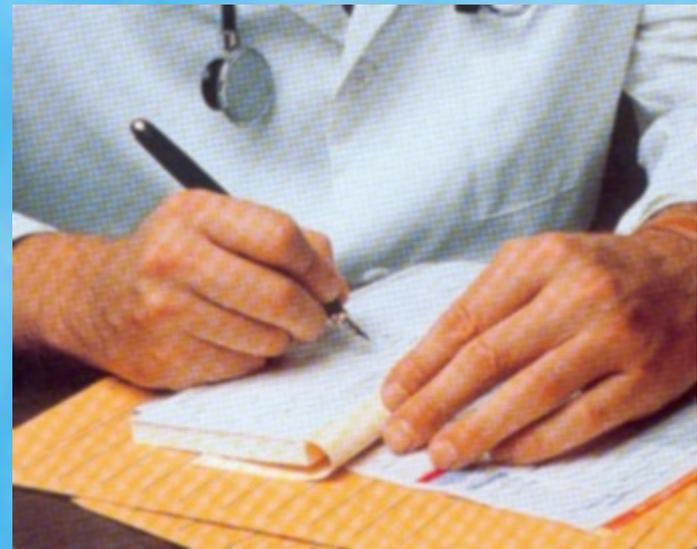
*Tu l'aura compris, cela ne fait pas bon melange. De plus, un bon ami m'a un jour dit...'La plongee, c'est discipline et attitude'. Ca fait vieux con comme remarque mais si tu en fait ton moto cela te permettra d'accroitre ton plaisir.*

*Pour finir, un peu de privation ne fait jamais de mal.*

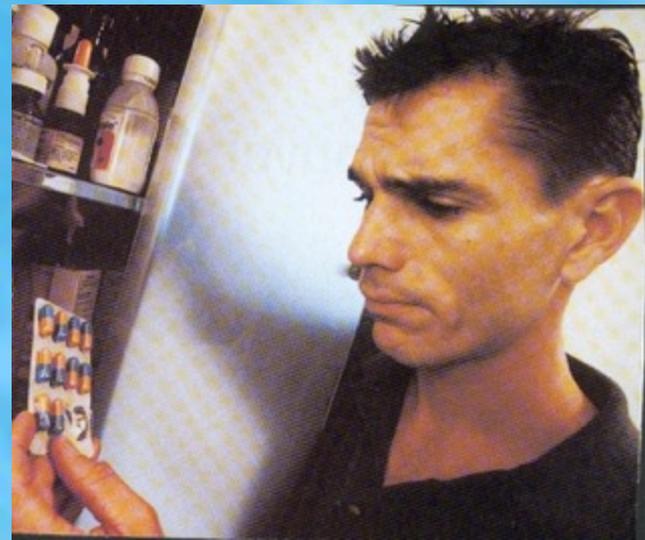
*Plonges z'en bien ! Fumes z'en pas trop !*

*Abysus abysum invocate, ou quelque chose dans le genre...*

*JHC*



# MEDICAMENTS ET PLONGEE



# Arrêté du 12 Aout 2005

Définition	Pictogramme
<p>Classe 0 – Médicaments qui, en l'état actuel des connaissances, ne présentent aucun effet pharmacodynamique identifié, susceptible d'affecter les capacités de conduite.</p>	<p>Pas de pictogramme</p>
<p>Classe 1 – Médicaments qui ne remettent pas en cause la conduite, mais nécessitent que les patients soient informés</p>	<p> Niveau 1 Soyez vigilant ! <small>Un médicament peut avoir des effets sur la conduite.</small> <small>Respectez les conseils de prudence pour la conduite en cas de prise de médicament.</small></p>
<p>Classe 2 – Médicaments qui peuvent remettre en cause l'aptitude à la conduite et nécessitent un avis médical</p>	<p> Niveau 2 Soyez prudent ! <small>Risque possible lors de la conduite au volant.</small> <small>Aviez d'un professionnel de santé à consulter.</small></p>
<p>Classe 3 – Médicaments pour lesquels l'aptitude à la conduite est remise en cause pendant leur utilisation.</p>	<p> Niveau 3 Attention, danger ! <small>Le médicament provoque une altération de la conduite.</small> <small>Un avis médical est nécessaire.</small></p>

# **COMMENT AMELIORER LA PRESCRIPTION MEDICALE EN TERME DE SECURITE EN PLONGEE**

- Choisir les produits les moins sédatifs pour les patients actifs (plongeurs inclus)
- Informer les patients sur les effets possibles
- Détecter les patients sensibles aux effets sédatifs
- Motiver les « patients » pour qu'ils informent le médecin à propos de leur statut de plongeur

- *Bonjour, Je passe actuellement mon Niveau 1 de plongée et j'ai l'impression de développer une véritable addiction. J'y pense chaque jour, j'attends avec impatience la prochaine plongée au point qu'une attente de trois jours me semble IN-TER-MI-NABLE. Et pourtant j'ai un mari, un boulot, des amis, deux enfants et une vie heureuse donc je m'explique mal cette soudaine obsession. J'ai vu qu'elle était partagée par beaucoup. Comment l'expliquez vous ?*
- *40 ans de shoots intensifs !!  
Et je n'éprouve pas le besoin de me faire soigner !*
- *Idem pour moi. Ne lutte pas, c'est trop tard.*



Publié le 19/06/2017 à 09:32, Mis à jour le 19/06/2017 à 09:57

Il vit et dort en combinaison de plongée : excédée, sa femme porte plainte

- Un couple paraît à la barre du tribunal de Calais (Pas-de-Calais) pour un motif plutôt insolite, rapporte nordlittoral.fr. Ils se disputent depuis des mois à cause de la tenue inhabituelle du mari : addict à sa combinaison de plongée, il la porte jour et nuit !
- *« Mon compagnon a une addiction, il passe ses journées et ses nuits en combinaison de plongée », a témoigné l'épouse à bout de nerfs devant les juges. « Je suis à bout, je n'en peux plus et c'est source de conflits à chaque fois ». Le couple, constamment en train de se disputer, en est venu aux mains à plusieurs reprises. Le mari et la femme ont porté plainte l'un contre l'autre en décembre et en février pour coups et violences. Lors du procès, ils ont tous deux écopé de deux mois de prison avec sursis, mais sont repartis réconciliés. « Tout ce que l'on veut aujourd'hui, c'est reconstruire notre couple », a confié l'homme, qui a promis qu'il allait se faire suivre par un psychologue. « Nous sommes allés trop loin dans les violences par rapport à cette addiction et aujourd'hui c'est derrière nous ». Une histoire qui finit bien...*

# Addiction à la plongée plusieurs modèles

- Addiction à l'azote = gaz psychotrope
- Addiction aux endorphines (type marathon)
- Épanouissement psychologique
- Fuite des difficultés ou malaises de la vie personnelle

## ***LE « CHARME PARTICULIER » DE « L'IVRESSE DES PROFONDEURS »***

- Mémoire de 1987 de Valérie Honoré-Castellin (psychiatre à Marseille), analysant des formes d'impressions vécues par 12 plongeurs professionnels (huit corailleurs et quatre plongeurs de la COMEX).
- Il est rapporté que : « *la narcose, c'est magique, c'est agréable, c'est grisant, on se sent bien* », ou encore « *on se sent très grand, un peu comme un surhomme, on se dit qu'on est aussi fort qu'un cosmonaute qui marche sur la lune* »
- En 1835, Junod rapporte, chez des scaphandriers, des troubles voisins de l'intoxication alcoolique et décrit chez ces derniers « *une imagination vive et des pensées qui ont un charme particulier* ».

# Les risques

- Perte de motivation pour le « *monde sec* », travail, famille, autres contacts ou activités
- Concentration de l'intérêt uniquement sur le « *produit* »
- Course à l'escalade (profondeur, conditions extrêmes)
- Dépression

Questions?



*Voilà... Rentrons  
maintenant, c'est  
l'heure de l'apéro.*

