



Les drogues et alcool en plongée, pas un bon cocktail!



Par Jocelyn Boisvert CHT

Dr Dominique Buteau

Centre de médecine de plongée du Québec

Depuis sa découverte il y a plus de 6000 ans, l'alcool fait partie courante de notre quotidien. Les annonces de bière et de spiritueux à la télé et dans les magazines nous démontrent souvent une joie de vivre relié avec l'alcool. Même si l'alcool est légale, les problèmes reliés à celle-ci soit la dépendance, l'alcool au volant, la violence conjugale, les crimes et le troubles de santé sont omis présent dans notre quotidien soit par les médias ou par expérience personnel. Pour leur part, les drogues illégales, apportent une panoplie de différents problèmes dus au fait qu'il a plusieurs variations de drogues disponibles sur le marché. Sur ce, les effets seront variable à chaque utilisation et affecterons le corps humain de différente façon pour chaque personne. Le but de notre article n'est pas de faire la morale sur l'utilisation des drogues illégales et l'alcool mais, bien d'en informer les plongeurs de leurs effets relié à la plongée.



L'alcool

Nous savons que la plongée demande une concentration intense et du jugement de la part du plongeur. Certaines recherches démontrent que le processus de dissimuler l'information pour l'être humain est considérablement réduit lorsqu'il est sous l'effet de l'alcool. La limite permise actuellement pour conduire un véhicule est de 0,08%. Il serait inconvenable de penser qu'un plongeur pourrait dissimuler toute l'information requise afin de faire une plongée sécuritaire avec les mêmes limites.

L'alcool à des effets qui peuvent durée jusqu'à 24 heures et pourrait affecter les comportements suivants :

- temps de réaction
- exécution de tâches psychomotrices
- perception (jugement)
- habileté de dissimuler l'information durant des tâches diverses
- concentration
- champs de visuel

L'alcool a pour effet de déshydrater votre organisme ce qui pourrait augmenter les risques d'un accident de décompression car, une des causes à risques de causer un accident de décompression est la déshydratation. Elle a un effet direct sur les reins causant un besoin d'uriner fréquemment par le fait même une perte de fluide corporel.

Consommer après la plongée apporte tout autant des risques pour un accident décompression. Suite à une plongée, l'élimination des gaz inertes dans votre organisme continue, l'alcool étant un déshydratant réduit le volume des fluides dans votre organisme et augmente également le rythme cardiaque de votre cœur par conséquent votre sang saturé de gaz inerte voyage à travers votre corps plus rapidement. Cet effet, pourrait augmenter les risques de convertir le gaz inerte saturé dans votre sang en bulle et d'augmenter les risques d'un accident de décompression.



Publicité pour bière avec la plongée comme sport incitatif

Avant et après

Selon certaines tables de plongée, les délais d'attente suite à la consommation d'alcool avant de plongée seraient de 6 heures. Comme chaque plongeur ont une morphologie différente et sont de sexe différent, la capacité d'éliminer l'alcool variera différemment pour chacun. En règle générale, votre organisme métabolisera 3% d'alcool pure en 1 heure. Donc, une bière de 355 ml qui contient 5% d'alcool prendra approximativement 90 minutes à être métabolisé. En utilisant cette règle on peut facilement établir notre temps d'attente avant d'effectués notre plongée. Évidemment, assurez-vous d'être bien hydrater avant votre plongée. Votre sécurité et celle de votre binôme est primordiale.

Si on se fie aux tables de l'IMCME (DCIEM) sur les effets du « Flying after Diving », elles recommandent pour une plongée sans décompression que votre coefficient de saturation soit au moins de 1.0 avant de prendre l'avion. Pour certaines plongées, ceci pourrait représenter un délai variant entre 9 et 24 heures. Pour les plongées avec décompression, un délai minimum de 24 heures devrait être respecté. Cette règle, même si elle paraît excessive pourrait être utilisée comme guide pour la consommation d'alcool suite à une plongée. N'oubliez pas que chaque personne réagit et ont une morphologie différente et que la consommation avec un estomac vide et lorsque que nous sommes fatigué améliore les effets de l'alcool.