

PRESSION ET MILIEU SUBAQUATIQUE VS DÉPRESSION PSYCHIQUE



Mers et océans offrent des ambiances relaxantes et des paysages "réparateurs".



Restaurer la santé mentale par la pleine conscience au moment présent.

PLONGÉE ET ÉTAT DÉPRESSIF



La France et ses politiques publiques ont fait de la promotion de l'activité physique et sportive (APS), la grande cause nationale pour 2024. Les bienfaits sur notre cerveau de l'APS, dont fait partie la plongée sous-marine, sont de mieux en mieux décryptés. Examinons justement l'apport de nos activités subaquatiques dans la lutte contre la dépression, un des maux de notre siècle.

Par le Dr Frédéric Di Meglio, médecin du sport et hyperbare. Photos de l'auteur.

/// L'ACTIVITÉ PHYSIQUE MIEUX QU'UN MÉDICAMENT CHEZ LE DÉPRESSIF ?

Selon une très récente étude⁽¹⁾ portant sur plus de 1000 essais randomisés pour un total de 128 000 personnes, l'APS serait aussi efficace (voire plus) qu'une psychothérapie ou que des médicaments ciblant les symptômes de la dépression ou de l'anxiété. Jusqu'à il y a une dizaine d'années, la pratique d'une activité physique adaptée et régulière était encore peu envisagée en santé mentale. De nos jours, ce n'est plus le cas : l'APS est considérée comme un élément clé dans la prise en charge de la dépression et de l'anxiété. Pour preuve, une étude anglo-norvégienne a montré qu'une APS limitée à ne serait-ce qu'une heure par semaine avait un effet anti-dépresseur quel que soit l'âge⁽²⁾. En effet, la plus grande part de l'effet protecteur survient pour des durées modérées, indépendamment de l'intensité de l'activité. De plus, l'exercice physique régulier est associé sur le plan anatomique à une augmentation du volume de l'hippocampe. Cette zone du cerveau, qui appartient au système limbique, le siège de nos émotions⁽³⁾, est impliquée dans le processus de mémorisation, principalement dans le stockage des souvenirs et leur persistance. C'est la structure la plus précocement et la plus gravement touchée dans plusieurs troubles neurologiques dégénératifs tels que la maladie d'Alzheimer. Son atrophie constitue notamment un des marqueurs du déclin cognitif.

/// QUAND LA PLONGÉE VIENT AU SECOURS DE LA SANTÉ MENTALE

Les bienfaits thérapeutiques de la plongée loisir sur le stress sont maintenant reconnus. Cela a été démontré par exemple dans le soulagement du stress post-traumatique auprès des rescapés des attentats du Bataclan⁽⁴⁾. Ou encore dans le monde de l'entreprise grâce aux travaux d'une thèse de doctorat⁽⁵⁾ (dont la FFESSM était partenaire), montrant que la plongée était un moteur de réduction des risques psychosociaux et de l'épuisement au travail. Plusieurs facteurs expliquent ces bénéfices cognitifs et physiques de l'activité plongée. Il y a tout d'abord, avant même de passer sous la surface, le contact intime avec l'environnement. En effet, les mers et océans (sans oublier leur remarquable biodiversité animale) sont autant d'ambiances relaxantes et de paysages "réparateurs". Ensuite, l'immersion induit un état de détente et de

Dépression un repli sur soi, un isolement, des idées fixes et envahissantes.



La randonnée subaquatique partagée, source de bien-être.

relaxation, une méditation de pleine conscience. Ainsi, l'activité plongée aide à se focaliser sur le moment présent, sans jugement, à apporter une "attention juste", en particulier à ses sensations corporelles, à ses pensées. Bref, à atteindre un niveau de conscience plus élevé. Toute méditation de pleine conscience, comme celle vécue en plongée dans de bonnes conditions de pratique, dirige positivement l'attention du cortex préfrontal (cerveau pensant) au système limbique (cerveau émotionnel). Cet état méditatif est favorisé par la respiration ample, lente et profonde induite par la plongée bouteille, comme par la maîtrise respiratoire nécessaire en apnée. Cette cohérence respiratoire influence positivement confiance et estime de soi, et améliore aussi la concentration.

/// RÉSILIENCE ET GESTION DU STRESS

Face à une situation d'adversité sévère comme l'est la dépression, l'adaptation positive d'un individu se nomme résilience, terme qui traduit la capacité à surmonter des traumatismes. Dans un état dépressif installé (voir encadré), il est clairement établi qu'il y a une perte de résilience de l'individu face à sa maladie. Or, comme l'écrit le neuropsychiatre Boris Cyrulnik, la résilience permet de "renaître de ses souffrances". Puisqu'il a été démontré que la plongée peut justement améliorer la résilience d'un individu (chez la personne atteinte d'un cancer par exemple⁽⁶⁾), la pratique de l'activité doit pouvoir aider la personne dépressive à se projeter vers l'avenir.

En conclusion, les activités subaquatiques de loisir pratiquées en pleine nature, comme la plongée bouteille et l'apnée, représentent de pertinents outils pour mieux gérer et lutter contre la dépression, les angoisses et les tensions. S'immerger en mer aide notre cerveau à mieux affronter le stress du quotidien et à se distraire des pensées négatives. ■

LA DÉPRESSION

La dépression est un trouble de l'humeur persistant dans le temps et souvent associé à des signes d'anxiété. Mal du siècle, cette maladie, pouvant se déclencher à cause du stress (surmenage) et/ou d'un traumatisme et aggravée notamment par la pandémie de Covid (isolement, perte d'emploi...) affecte plus de 300 millions de personnes dans le monde entier, dont trois millions d'individus en France. Les troubles dépressifs résultent de différents facteurs biologiques (dérèglement de la quantité de neurotransmetteurs libérés dans le cerveau), sociaux (situation d'isolement, situations stressantes familiales ou professionnelles) et/ou génétiques (prédisposition familiale). Si la psychothérapie et les traitements pharmacologiques ont fait la preuve de leur efficacité, de nombreux patients sont à la recherche de thérapies alternatives. Pratiquer une activité physique et sportive adaptée et régulière, même de manière modeste, est un pas gagnant contre la dépression.

RÉFÉRENCES

- (1) « Dépression et anxiété : quand l'activité physique rivalise avec les traitements standards, Vincent Richeux (Medscape, janvier 2024) ».
- (2) Une heure d'activité physique par semaine a déjà un effet antidépresseur, Vincent Bargoin, et Pam Harrison (<https://francais.medscape.com/voirarticle/3603647>).
- (3) Lire *Subaqua* 311 (novembre-décembre 2023).
- (4) Projet DiveHope, étude des hôpitaux de Marseille par Dr Mathieu Coulangue et coll. (2017).
- (5) « Plongée et monde du travail » par Florian Lecaër et Olivier Roques, *Subaqua* 310, pages 64/65 (2023).
- (6) « Plonger après un cancer » par la cancérologue Élisabeth Carola, *Subaqua* 298, pages 32/35 (2021)

ASPECTS MÉDICAUX

L'absence de contre-indication(s) à la pratique de la plongée pour une personne dépressive sous traitement médicamenteux ne peut se faire sans l'aval d'un médecin, si possible un praticien spécialisé en médecine subaquatique (médecin hyperbare ou médecin fédéral). L'évaluation individuelle doit tenir compte de l'association, assez fréquente, de maladies chroniques à la dépression et de la forme physique de la personne dépressive, souvent inactive et sédentaire. Le bilan médical, après un échange éclairé, doit démontrer en particulier :

- > un état médical dépressif est bien contrôlé, la capacité d'attention et de décision du dépressif lui permettant d'assurer sa sécurité et celle de son binôme. Le médecin s'assurera que le patient n'a pas d'idée suicidaire et n'affiche pas un comportement irrationnel ou imprudent (certains traitements pouvant avoir un effet désinhibant/euphorisant);
- > un traitement médicamenteux est stabilisé depuis une longue période et ne présente pas d'effets secondaires incompatibles avec la plongée. Car certains médicaments psychotropes peuvent accentuer la narcose à l'azote ou abaisser le seuil de convulsion d'un mélange suroxygéné (nitrox);
- > l'absence d'autre pathologie ou trouble associé pouvant constituer une contre-indication à la plongée.



Biodiversité et Nature sont un remède efficace anti stress.



Redonner le sourire grâce à la plongée.



L'apnée, un excellent apprentissage du lâcher prise.