

LES BIENFAITS DU SPORT SANTÉ



Vitamine Bleue et bien-être de la plongée



La vitamine bleue symbolise les bénéfices de l'eau et de la plongée sur notre santé. Cette expression découle de la notion de vitamine G (pour "Green" ou verte en français) utilisée par les chercheurs depuis plusieurs années pour désigner les bienfaits de la nature. Si cette formule de vitamine bleue se justifie pleinement, c'est qu'elle résulte du constat que l'immersion a sur les pratiquants des effets positifs perdurant après la plongée.

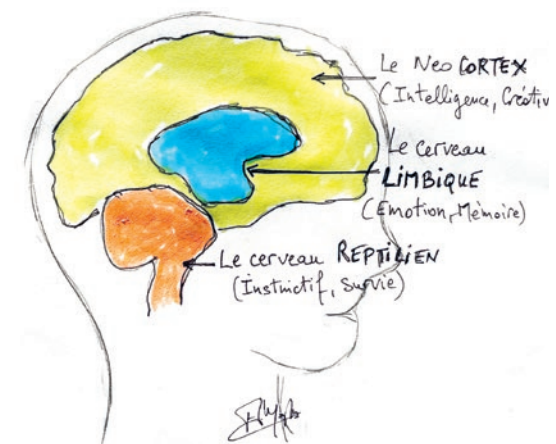
Par le docteur Frédéric Di Meglio médecin du sport, médecin hyperbare et master en biologie humaine. Photos de l'auteur.

Vous connaissez la vitamine A bonne pour la peau, la C comme anti-fatigue, la B12 pour l'influx nerveux, la D pour la croissance osseuse... et l'on évoque de plus en plus la vitamine G (la *Green*) pour le bien-être et pour éviter de ruminer des idées noires. Cette dernière ne se trouve pas, par contre, dans les aliments ou en pharmacie. Elle s'obtient au contact de la Nature. On ne la consomme pas, on s'en imprègne. Ainsi vivre au contact de la nature, y faire de l'activité physique et sportive est bon. De fait, respirer au vert (mais aussi dans le bleu de notre milieu subaquatique) est bon pour notre santé. Si on le savait pour notre état physique, on le découvre de plus en plus pour notre état mental. L'impact positif des sports de pleine nature a le vent en poupe, il est mis en avant par le Pôle de ressources national sur les sports de nature.

Des études en 2017 avaient noté que les personnes vivant à proximité d'un parc naturel avaient une activité cérébrale plus calme au niveau du système limbique permettant de mieux gérer le stress. Nous avons déjà abordé l'importance de cette zone limbique du cerveau dans le *Subaqua 304* (la plongée, une arme contre le déclin du cerveau) avec l'impact bénéfique de la plongée en tant que facteur de "*méditation de pleine conscience*" pour la régulation des émotions négatives.

/// LE CERVEAU LIMBIQUE JOUE UN RÔLE MAJEUR DANS LES ÉMOTIONS ET L'ÉLABORATION DES COMPORTEMENTS

Schématiquement, même si ce modèle simpliste est un peu erroné, l'on évoque que le cerveau humain s'est développé à travers l'apparition successive au cours de l'évolution de l'espèce humaine de trois cerveaux distincts. Le cerveau reptilien qui gère l'instinctif, le cerveau limbique qui gère l'émotionnel et le néocortex ou cerveau pensant celui de la logique et de la raison. Cette vision de l'organisation neuro-anatomique permet d'aider à comprendre l'architecture fonctionnelle du cerveau. En sachant que les interactions ont été plus complexes dans leur développement. Le fondement de nos envies, de nos décisions s'appuie sur ces interactions: le ludique par les cerveaux reptilien et limbique, le pédagogique par le néocortex et le limbique, le cognitif avec les trois cerveaux.



Des travaux de l'université de Stanford en Californie, une des universités les plus réputées au monde, publiés en 2015 avaient quantifié de façon significative que marcher 90 minutes dans une forêt engendrait un moindre risque de tendance dépressive comparativement à ceux qui marchent dans un milieu urbain avec son trafic. Cette étude comparative mettait en évidence une activité neuronale mieux régulée dans la zone du cerveau liée aux pensées négatives. Le journal *American Psychology Association* en 2020 tirait à partir d'une méta-analyse "*Nourri par la Nature*" pour aborder les avancées des connaissances sur l'impact positif de la nature envers notre santé mentale. Moins de stress, plus d'empathie et de coopération, amélioration de l'attention, meilleure humeur. Ces recherches s'appliquant non pas seulement aux espaces verts mais aussi au bleu des eaux douces, des mers et des océans. Le contact sensoriel avec mère Nature pourrait ainsi restaurer des ressources archaïques de connexion enfouies au fond de nous-mêmes.



/// MAIS QUELS SONT LES MEILLEURS ENVIRONNEMENTS NATURELS?

Si les études sur le "*Green environment*" sont nombreuses, l'analyse de l'impact du Bleu indique les mêmes effets positifs. Source de vie, la symbolique de l'eau évoque la régénérescence. Regarder le paysage d'une étendue d'eau ou contempler la mer, sont parmi les paysages les plus apaisants et réparateurs qui soient. Et le vivre de l'intérieur en y plongeant dans de bonnes conditions génère l'implication d'émotions positives. Carl Jung, un des grands penseurs du XX^e siècle, ne soulignait-il pas que "*l'eau symbolise en psychologie les énergies inconscientes et la matrice originelle*".

D'autre part, les recherches environnementales montrent que la connexion avec un environnement de haute qualité de biodiversité (comme les réserves terrestres ou les aires marines protégées) produisait plus de bénéfices que l'inclusion dans des espaces pauvres en biodiversité. Et notre monde sous-marin a cette richesse de biodiversité que nous connaissons avec cette proximité rapprochée d'observation animalière d'une faune sauvage qu'elle permet. Nager ou plonger avec des mammifères marins demeure une rencontre inoubliable. Un face-à-face avec un mérou ou un grand banc de poissons permet d'éprouver un sentiment de bonheur.

Et même l'observation intimiste de girelles virevoltantes ou le cache-cache d'un poulpe stimulent notre interaction positive.

Si l'on suit les préconisations de l'étude publiée en 2019 dans la revue *Scientific reports*, sur une population de 20 000 Britanniques (université d'Exeter), il faudrait passer au moins 2 heures par semaine dans la nature en continu ou discontinu. Un seuil idéal pour ressentir les effets maximaux bénéfiques de bien-être induits par cette inter-relation.

Dans le milieu médical, il est connu que le contact avec la nature aide à une convalescence plus rapide. De même, pour des enfants hyperactifs porteurs d'un trouble de déficit de l'attention, leur concentration est améliorée de façon comparable à l'effet de leur traitement médicamenteux après une longue marche dans la nature, ce qui n'est pas le cas d'une marche en milieu urbain. Ainsi l'environnement Nature nous détend, nous aide à nous concentrer et réduit les impulsions d'humeur négative.

/// MAIS REVENONS À NOTRE VITAMINE BLEUE DE LA PLONGÉE ET DE NOS ACTIVITÉS SUBAQUATIQUES.

QU'A-T-ELLE DE PLUS ?

Notre domaine de pratique apporte et combine plusieurs facteurs: les bienfaits du sport (l'activité physique et sportive mieux qu'un médicament nous dit le sport santé), les bienfaits d'une activité de pleine nature (reliance et bien-être), les bienfaits de l'immersion totale en milieu aquatique (reviviscence fœtale) et les bienfaits de l'hyperbarie (apesanteur et cohérence respiratoire induite tant pour l'apnée que la plongée scaphandre avec conscience de l'expiration).

Souvenez-vous de cette expression de méditation de pleine conscience (on parle même de plongée de pleine conscience) que nous avons longuement détaillée dans le *Subaqua* 298 (page 34) dédié aux bienfaits de la plongée sur le bien-être et la santé. En tout cas, c'est probablement une des pratiques sportives adaptées la plus performante en termes de bien-être psycho-cognitif.

Il n'est pas inutile de rappeler ici l'étude française de plongée Dive Stress déjà citée dans le dernier *Subaqua* par le professeur Marion Trousselard (Institut de recherches biomédicales des armées). Laquelle montrait une différence significative des



bienfaits à l'issue d'un stage de plongée estivale d'une semaine chez des personnes porteuses de stress, ceci comparativement à une autre activité sportive de nature et surtout avec une rémanence de bien-être atteignant plus d'un mois.

Il existe des modifications neurochimiques induites par l'immersion qui nous aident à nous sentir bien en plongée et après la plongée. La dopamine est un des neurotransmetteurs qui influent sur nos comportements. Elle joue un rôle dans le sentiment de plaisir et de satisfaction, dans la mémoire et la motivation, dans l'humeur et l'attention. Appelée aussi molécule du bonheur, elle s'associe à d'autres molécules comme le GABA qui a une action inhibitrice permettant une meilleure régulation. Ce dernier contribue à créer un sentiment de calme et participe à réduire le stress. Les neurones dopaminergiques se projettent en particulier au niveau du système limbique dont nous parlions précédemment. La méditation, la relaxation, le contact avec la nature, l'activité physique, l'activité créative participent à la sécrétion de dopamine. Et la pratique de la plongée dans de bonnes conditions regroupe la plupart des ingrédients cités ici. 🐡

UN PEU DE NEUROBIOLOGIE SUR LES MESSAGERS DU CERVEAU :

Les neurotransmetteurs sont des substances chimiques qui aident notre cerveau à communiquer avec notre corps. Certains peuvent influencer notre humeur, nos émotions en plus de participer au contrôle des fonctions physiologiques vitales. Les neurotransmetteurs du bien-être sont stimulés par l'exercice, le contact avec la nature, la respiration profonde, un comportement gratifiant, la méditation de pleine conscience. Certains sont stimulants (dopamine, sérotonine, glutamate). D'autres sont inhibiteurs comme le GABA permettant d'éviter l'emballement des influx nerveux. Notez que la théorie biochimique sur la narcose à l'azote en plongée met en avant la fixation excessive de l'azote sur les neuro-récepteurs GABA responsable d'une chute trop importante de la libération de dopamine, avec comme conséquences les signes que nous connaissons en plongée profonde.



The Art of Beautiful

Nos artisans nourrissent un parti pris radical : celui d'insuffler de la passion dans chacun de leurs gestes au quotidien. Nous vous souhaitons la bienvenue dans cet espace où la générosité de la nature n'a pour égale que celle des hommes qui l'habitent.



Les témoignages recueillis dans ces pages appartiennent à différents acteurs du sport santé. Ils mêlent la parole de spécialistes, encadrants et moniteurs appuyés d'experts médicaux, et des bénéficiaires de leur travail, des pratiquants, adultes ou enfants, venant d'horizons variés. À travers la lecture de ces diverses interventions, les bénéficiaires, tant sur le plan physique que psychologique, découlant de la pratique de l'activité subaquatique, se posent comme une évidence.

Propos recueillis par Marlène Bergès et Olivier Clot-Faybesse.

DU CÔTÉ DE MAGALI

"J'ai vécu des sensations de glisse incroyables." confie-t-elle. Aujourd'hui PESH 12⁽¹⁾, Magali ignorait pourtant à ses débuts qu'elle pouvait avoir accès aux activités subaquatiques: "On sait très bien ce qu'on ne peut pas faire ou ne plus faire, mais pas vraiment ce que l'on peut faire." Et voilà que s'ouvre à elle un monde nouveau, fait "de découvertes incroyables tant au niveau corporel que psychologique et technique." Dans un premier temps, Magali a travaillé son sens du toucher pour découvrir le matériel et être capable de s'en servir de manière autonome: "Il faut du temps pour appréhender tous les aspects de la bouteille et du matériel afin d'assembler mentalement tous les éléments pour se faire une vision d'ensemble." Sous l'eau, la jeune femme est également partie à la découverte des fonds marins grâce à ses doigts. Son toucher s'affine au contact des nombreuses formes et textures aquatiques et c'est à travers ce sens qu'elle peut mentalement se fixer des images qui s'apparentent à un rêve. Elle raconte toujours avec beaucoup d'émotion sa découverte du bout des doigts d'une étoile de mer et la joie intense qu'elle a ressentie à son contact. Ou encore son envol au-dessus des champs de posidonies que ses mains sont venues caresser. Comme pour beaucoup de personnes, voyantes ou non-voyantes, la sensation d'être portée dans l'eau et entourée apporte un côté rassurant. L'immersion a aussi pour elle un côté paisible et méditatif, difficilement ressenti à terre car "le quotidien d'un non-voyant est, de fait, très bruyant pour accéder aux informations et c'est épuisant." Comme évoqué, pouvoir se déplacer librement et sans limite est un autre aspect plaisant. Ayant confiance dans son moniteur, elle peut se laisser aller. "Sur terre, je suis toujours dans la retenue parce qu'il y a toujours un danger." Elle découvre en mer, un monde d'amplitude où l'on peut se déplacer sans inquiétude. Enfin, ce qui motive particulièrement Magali à poursuivre l'activité subaquatique, est la bonne ambiance qui règne autour d'elle: "Je suis entourée de personnes chaleureuses et joyeuses et j'adore ça! Je me sens pleinement intégrée." En particulier quand les plongeurs échangent sur ce qu'ils ont vu, et où l'approche tactile de Magali apporte une nouvelle façon de partager les expériences d'immersion. 🌊



(1) Certification pour plongeurs en situation de handicap jusqu'à - 12 mètres.

LES BIENFAITS DU SPORT SANTÉ _ TÉMOIGNAGES



PASCAL CHAUVIÈRE

ENCADRANT HANDISUB®

MAGALI LECONTE

PLONGEUSE NON-VOYANTE

« À LA DÉCOUVERTE D'UN MILIEU OÙ L'ON PEUT SE DÉPLACER AVEC AMPLITUDE SANS INQUIÉTUDE »

Référent national Handisub® depuis 2011, et pratiquant la plongée au bénéfice des personnes en situation de handicap depuis 1974, Pascal Chauvière nous raconte sa rencontre avec Magali, atteinte de cécité totale. Ancienne championne de France de parakaraté, elle a découvert la plongée il y a un an.

Comme le souligne Pascal, le leitmotiv des moniteurs Handisub® est d'arriver à "répondre positivement à toutes les formes de handicap", ainsi que de promouvoir un sport où chaque personne peut trouver une certaine autonomie dans la pratique. Parmi toutes les formes de handicaps que cet expert a pu rencontrer, l'encadrement de personnes atteintes de cécité représente un défi particulier, nécessitant une approche différente que dans le cas d'un plongeur ayant un handicap physique. "Plonger avec quelqu'un d'aveugle est radicalement différent que d'emmenner quelqu'un voir des poissons. Il s'agit de provoquer des expériences extraordinaires en s'affranchissant de l'outil de la vue. Pour cela, nous nous concentrons sur les sensations d'apesanteur et d'accélération et la découverte tactile du fond en veillant à ne pas perturber le milieu."

Avec Magali, Pascal a eu l'occasion de pratiquer le scooter sous-marin. "Avant de lui permettre

d'évoluer en toute autonomie, nous avons travaillé dans un premier temps sur la prise en main de l'engin, la mise en confiance dans le milieu et l'expérimentation des déplacements en trois dimensions." Maintenant, Pascal se retrouve bluffé par son élève, qui "glisse en surface, seule, avant de s'enfoncer sous l'eau. Elle est aussi d'une précision phénoménale, parfaitement réglée sur une ligne de fond et se stabilisant plus facilement que pas mal de plongeurs que j'ai fréquentés." En effet, Magali n'a aucun problème pour se repérer en profondeur, ayant développé une sensibilité à la pression comme indicateur de la profondeur. Alors que son quotidien se heurte toujours et encore à la présence d'obstacles physiques auxquels elle veille en permanence pour ne pas se cogner, là, dans ce milieu aquatique ouvert, Magali prend un plaisir incroyable à se déplacer sans inquiétudes, expérimentant des sensations de glisse géniales. Ainsi, en absence de barrières, libre de ces mouvements, elle vit de nouvelles expériences. Un bonheur partagé par son encadrant. "Ma récompense", c'est d'assister à de tels moments privilégiés. "Ce qui m'anime par-dessus tout, confie encore notre homme, est de trouver des solutions, à l'image du scooter avec Magali, pour conférer à une personne en situation de handicap plus d'autonomie dans sa pratique subaquatique."



ANNE GROS

EN CHARGE D'UNE SECTION SPORT SANTÉ AU SEIN D'UN CLUB FÉDÉRAL

« TROUVER UN MEILLEUR SOMMEIL ET LIMITER AINSI LA CONSOMMATION MÉDICAMENTEUSE »



Anne anime une section sport santé au sein du club de plongée de Miramas. Bénéficiant d'une ordonnance, les pratiquants recherchent avant tout dans ces sessions un moyen pour s'exercer en douceur. Marlène Bergès a eu l'opportunité d'assister à une séance emmenée par Anne. Récit depuis le bord de la piscine d'une séance aux nombreux bienfaits pour ses participants.

L'équipe est très majoritairement féminine (un seul homme est présent ce soir...). Une fois en tenue, ces dames rentrent dans l'eau, grelottantes. Rapidement, Anne leur indique les premiers exercices d'échauffements à réaliser et tout le monde finit par apprécier d'être dans le bain. "Le contact de l'eau calme les anxiétés et procure un massage par contact avec la peau", me précise Anne. Voilà venu le moment de chausser les palmes. Les longueurs de piscine s'enchaînent, Anne proposant différents exercices, avec ou sans planche, tantôt sur le ventre, tantôt sur le dos, en individuel ou en binôme. La pratique à deux consiste, à tour de rôle, à s'accrocher aux palmes de son coéquipier et nager comme un seul corps. Renforcement musculaire, gainage et cardio sont aussi au programme pour améliorer le bien-être physique des nageurs. Le cours d'une heure comprend également une session d'apnée. Les palmeurs s'amuse "comme des otaries" à passer dans un cerceau posé au fond de l'eau. Le but? Améliorer son aisance respiratoire et booster la confiance en soi. Certains étaient en effet loin d'imaginer réaliser ces acrobaties subaquatiques,

comme Najat arrivée au club en ne sachant pas encore nager! Le cours se termine du côté du grand bassin. Tous forment une ronde, palmant pour se sustenter tout en se lançant une balle. Si cet exercice fait travailler les muscles, le moment est propice à la détente et à rigolade. La fin de la séance me donne l'occasion de recueillir quelques impressions. Si certains apprécient l'assouplissement de leurs membres après l'exercice comme Virginie qui, après un cancer du sein, a le bras droit raide, d'autres le font plus "pour la tête". En effet, après une séance les nageurs trouvent un bien meilleur sommeil. Avec à la clé un aspect des plus intéressants qu'énonce Anne: "limiter la consommation médicamenteuse."

À voir les sourires pendant et à la fin de la séance, l'intérêt d'une telle activité sur le lien social se pose en évidence. Et les filles d'ajouter: "On assure, on est à fond, mais on rigole!" 🌊





HÉLÈNE BERNERO

À L'INITIATIVE DU FIT'PALMES

« ACCUEILLIR LES MALADES DE LONGUE DURÉE DANS UN CADRE AQUATIQUE SEREIN »

Hélène Bernero a lancé la Fit'palmes en 2006 à Rennes avec, à l'esprit, l'idée de rendre une activité aquatique à la fois ludique et au bénéfice du bien-être. Elle consiste à utiliser des palmes de petite envergure pour réaliser des exercices tout en douceur.

UNE ACTIVITÉ LUDIQUE EN PLEIN ESSOR!

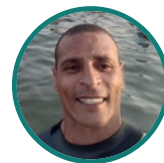
Après avoir diffusé la pratique Fit'palmes dans de nombreux clubs, Hélène souhaite franchir une nouvelle étape. Dans le cadre du sport santé, elle a tout récemment suivi la formation FFESSM pour accueillir des malades de longue durée. Via une prescription médicale, l'objectif est de permettre aux patients de se retrouver dans un cadre serein et aquatique. Le souhait d'Hélène est de rendre cette activité accessible à des personnes souhaitant recouvrer leur capacité physique. Avec toujours la même philosophe : partager un moment amusant.



© D.R.

LES BIENFAITS DU FIT'PALMES

Nageuse, et elle-même concernée par une greffe il y a plusieurs années, Hélène veut mettre en valeur les bienfaits de cette discipline. La pratique aquatique se fait en toute sécurité car la pression de l'eau est favorable à un sport en douceur, sans risques pour les muscles (pas de claquages, ni d'élongations à craindre). L'eau recrée un état d'apesanteur qui limite aussi la pression sur les articulations et bénéficie donc aux personnes qui cherchent une activité en douceur (surpoids, arthrose, blessures...). Les exercices de nage avec palmes renforcent les muscles, notamment ceux qui peuvent être peu sollicités au quotidien. C'est également un excellent tonifiant cardiaque et vasculaire. Il ne reste plus à Hélène qu'à obtenir sa certification et accueillir les premiers bénéficiaires de cette discipline sportive et de bien-être.



JEAN-MICHEL ANNIBAL

PALLIER LES EFFETS DES COVID LONGS

« SE RECENTRER SUR LA VENTILATION »

Jean-Michel Annibal est moniteur entraîneur fédéral niveau 1 (MEF1). Depuis la crise sanitaire liée au Covid-19, Jean-Michel anime au sein de l'Estérel Blue Water, club dont il est le fondateur et président, une section sport santé à destination des victimes de Covid long. Grâce à des séances de travail respiratoire et d'apnée, il les aide à retrouver un confort ventilatoire et un bien-être général.

Si les pathologies liées au Covid n'entraînent pas de grandes difficultés fonctionnelles, les personnes atteintes d'une forme de longue durée souffrent principalement de fibrose pulmonaire (épaississement de la paroi alvéolo-capillaire). Cette fibrose limite les échanges gazeux dans le sang et provoque des essoufflements récurrents dans les activités de la vie quotidienne. La désaturation rapide entraîne une fatigue générale et une perte de motivation progressive pour les activités sportives. Pour retrouver une meilleure capacité respiratoire, Jean-Michel aide ces patients à comprendre comment fonctionne la respiration, comment se font les échanges gazeux et comment le rythme cardiaque est relié à la respiration. Ce sportif sait de quoi il parle. Victime du virus du Covid, il a vu ses capacités diminuées de plus de 30 %. Six mois d'efforts auront été nécessaires à Jean-Michel pour récupérer son plein potentiel... À travers des exercices de remobilisation des muscles ventilatoires, de cohérence cardiaque, de yoga et bien évidemment d'apnée statique et dynamique, il s'agit de remettre au centre de la pratique le mécanisme de la ventilation. Le credo de Jean-Michel? "Je ventile beaucoup mieux donc je respire beaucoup mieux." En effet, les bienfaits se traduisent par une diminution de l'essoufflement au quotidien. Avec comme bénéfices de redonner du baume au cœur et surtout de la confiance en soi. "Des résultats bien au-delà de mes espérances", témoigne Romain qui a vu ses capacités respiratoires progresser en très peu de temps. Si les techniques et le travail de la mécanique ventilatoire permettent d'améliorer le rendement cardiopulmonaire, le travail d'apnée à proprement parler, apporte une capacité à lâcher prise grâce au contact et à l'immersion dans l'eau. Les pratiquants ont ainsi plus de facilité à gérer le stress et les anxiétés. Sophie, autre élève de Jean-Michel Annibal, a même intégré les exercices dans son quotidien: "Au travail, j'utilise plus souvent des respirations amples et je trouve cela bénéfique."



© D.R.



STÉPHANE GOMBAULT

PLONGÉE ET ENFANTS HYPERACTIFS

« ACCOMPAGNER LE DÉLICAT PASSAGE DE L'ENFANCE À L'ADOLESCENCE »

Stéphane Gombault est moniteur de plongée à Porto-Vecchio. Depuis trois ans, il a mis en place, un dispositif d'accompagnement d'enfants ayant un trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA-H). Grâce à une collaboration avec des professionnels de santé, Stéphane a enrichi le projet d'une étude démontrant les bénéfices de cette approche. Deux autres clubs rejoignent désormais la démarche de Stéphane, à Bastia et à Ajaccio, afin de donner plus d'envergure à l'étude.

"Il y a longtemps que j'ai vu que la plongée faisait du bien. Quand les gens sortent d'une plongée, ça transpire de bien-être." explique tout de go Stéphane Gombault. Depuis plusieurs années, ce moniteur avait le projet de proposer l'accès à la plongée aux enfants diagnostiqués TDA-H. Ainsi, entre 2020 et 2022, 24 enfants entre 9 et 14 ans, ont été accueillis dans le cadre du programme qu'il a mis en place dans son club. L'objectif est d'accompagner le passage de l'enfance à l'adolescence de ces jeunes qui souffrent, entre autres, de problèmes de sociabilisation, de confiance en soi, d'angoisses et de concentration, et bien souvent de difficultés scolaires.

Pour cela, Stéphane et les autres moniteurs du club, eux aussi formés, encadrent des activités d'immersion: sensations, autonomie, aisance dans l'eau et en apnée. Ils proposent également une approche plus large en abordant la biologie, la prise de photos, l'orientation sous-marine et travaillent aussi sur la notion de binôme, essentielle en plongée. L'intérêt de cette démarche est corroboré par les bilans psychologiques réalisés en amont et à l'issue des dix semaines du programme. L'accompagnement est réalisé par une psychomotricienne qui jauge, à travers plusieurs critères, des progrès réalisés. Les évaluations reposent notamment sur l'étude de la graphométrie, de la gestion du stress et de la frustration, de la proprioception (notion de son corps dans l'espace), de la capacité à se situer dans le temps ou encore des projections mentales (la construction des idées).



© D.R.

Pour quels résultats? Les bilans psychologiques ont révélé des améliorations flagrantes du comportement, rendues possibles grâce à l'implication des jeunes dans la pratique de la plongée sous-marine. Stéphane peut en témoigner: "Leur bonheur et leur enthousiasme pour aller dans l'eau sont énormes!" À l'évidence, pratiquer une activité motivante permet d'accepter plus facilement les contraintes et de mieux gérer frustrations et échecs. Exercices et prise d'autonomie participent aussi à augmenter la confiance en soi. Ces apprentissages et progrès réalisés sur le plan personnel au contact des moniteurs du club et lors des plongées, chaque enfant peut le montrer à ses parents lors de la dernière séance. Ces derniers témoignent souvent de leur agréable surprise à pouvoir échanger à nouveau avec leur progéniture. En effet, les jeunes se rouvrent aux discussions au sein de la famille, là où bien souvent, la communication avait disparu.

Pour leur part, les moniteurs, sont, eux aussi, ravis des progrès de leurs élèves. Comme ceux accomplis par Alexandre, 12 ans, atteint par le trouble d'opposition. Ayant tissé une relation de confiance avec sa monitrice, Alex est maintenant dans une attitude d'échanges plus que de négociations systématiques. Quant à Paul, 10 ans, il n'arrivait pas à extérioriser ses émotions. À la suite de son stage, sa maman a touché l'équipe lorsqu'elle leur a confié qu'elle ne l'avait plus vu sourire depuis bien longtemps. Il y a aussi Lalie, 10 ans, qui souffrait d'urticaire et de crises d'angoisse à chaque rentrée scolaire. À la suite de son stage, ses troubles se sont apaisés. Elle souhaite même devenir monitrice de plongée, dévoilant encore un autre bénéfice à mettre au crédit de ce dernier: susciter des vocations!

Ces quelques exemples, parmi plusieurs autres, expliquent pourquoi Stéphane et le reste des membres de l'équipe apprécient autant leur métier: "Il y a quelque chose de plus dans notre travail. Quand nous partageons les séances avec des enfants diagnostiqués TDA-H, notre motivation en tant qu'encadrants est totale parce que nous voyons bien que cela dépasse le cadre de l'apprentissage de la plongée."



© D.R.

ALEXANDRE ALLAIN

DOUBLE GREFFÉ DES POUMONS

« PRENDRE CONSCIENCE DES CAPACITÉS DE SON CORPS »

La mucoviscidose entraîne un épaississement anormal du mucus, notamment dans les bronches ce qui cause à terme une limitation de la capacité respiratoire. Atteint de cette maladie génétique héréditaire, Alexandre a subi une greffe, seul moyen de pallier les difficultés croissantes à respirer. Devenue possible, la pratique de l'apnée lui a ensuite beaucoup apporté.

"Je suis né avec une particularité, une maladie génétique qui s'appelle la mucoviscidose et qui touche principalement les voies respiratoires. À un moment donné de ma vie, je ne pouvais plus respirer correctement, ma capacité respiratoire étant descendue à 6 % à peine. Faire simplement un pas était devenu compliqué. J'ai eu alors la chance d'être greffé des deux poumons à l'été 2017. Grâce à cette greffe, ma capacité respiratoire n'a alors pas cessé d'augmenter pour arriver maintenant à 110 %. L'idée d'un défi sportif m'est alors venue, à savoir le marathon de Paris, accompli pour la petite histoire en compagnie du chirurgien qui m'a greffé. Pour me préparer à cette course, j'ai alors contacté l'apnéiste Alice Modolo. Le lien avec l'apnée est pour moi tout naturel: avant mon opération, ce n'était pas moi qui décidais de ne pas respirer, de subir un manque d'oxygène mais ma maladie. Maintenant, je peux jouer avec mon souffle, imposer à mon corps de se priver d'oxygène. Je souhaitais qu'en m'initiant à l'apnée, Alice m'aiderait à travailler ma respiration, à visualiser la performance du marathon à venir. Avant ma greffe, l'eau était un univers que je détestais car mon apnée était de deux secondes pas plus. Grâce à Alice, en trois jours à peine, j'ai pu apprivoiser l'élément subaquatique. J'ai aussi beaucoup appris sur moi-même grâce à la pratique de l'apnée." Comme le souligne Alice, cette discipline repose sur le mental et permet de prendre conscience des capacités de son corps. Deux points bien utiles lorsque l'on est confronté à l'adversité.



AURÉLIEN EVANGÉLISTI

— LUTTER CONTRE L'OBÉSITÉ

« ROMPRE LE CERCLE VICIEUX DE L'OBÉSITÉ »

Aurélien Evangelisti est plongeur N3 et futur enseignant E1. Après une opération de chirurgie bariatrique en 2017 pour l'aider à perdre du poids, il se met à la plongée. D'autres personnes en situation d'obésité font partie de la section sport santé de son club, qu'il espère animer après l'obtention de son E1. Ce Sétois témoigne de son expérience d'ancien obèse, notamment des difficultés spécifiques rencontrées lorsque l'on est en fort surpoids.

> Quelles sont les difficultés auxquelles sont confrontées les personnes en surpoids ?

Les personnes atteintes d'obésité, dont je fais partie, ont des problèmes au niveau des hanches, des genoux et/ou des chevilles en raison du poids excessif que ces articulations doivent supporter au quotidien. Les activités aquatiques sont recommandées et parfois exclusivement prescrites parce qu'elles ne sont pas traumatisantes pour ces dernières. L'eau suspend en grande partie la gravité et donc le poids exercé sur les articulations. La plongée permet de reprendre une activité physique. Notre section sport santé accueille des personnes dont les pathologies sont directement causées par le surpoids ou concernées par des troubles en lien avec l'obésité : arythmie cardiaque, suites d'opérations cardiaques, hypertension artérielle, problèmes articulaires...

> Comment le sport santé accompagne-t-il les personnes atteintes d'obésité ?

Ces personnes sont dans un cercle vicieux. Plus on prend du poids, moins on a l'envie mais surtout les capacités physiques de faire de l'exercice. Le but du sport santé ici consiste à remettre en exercice, par petites doses, des personnes qui se sont éloignées de l'activité. Graduellement, on augmente l'exercice pour faire monter le corps en température et "décrasser" le circuit sanguin. Nager, palmer permet de continuer à perdre du "gras", comme dans mon cas après l'opération, ce qui est gratifiant : "J'ai perdu x grammes, je me sens un peu mieux dans mon corps." S'exercer régulièrement participe aussi à se stabiliser et éviter ainsi les rechutes, c'est-à-dire de reprendre les kilos perdus.

> L'activité subaquatique procure-t-elle d'autres bienfaits ?

Oui dont, en premier lieu, un bénéfice psychologique à travers la sociabilisation. Il faut savoir que vivre avec un surpoids important génère une tendance à l'isolement. Confrontées à des difficultés à se mouvoir, certaines personnes culpabilisent. Ainsi, être membre d'un club permet de maintenir un lien social via les autres adhérents. Le travail sur le contrôle de sa respiration est également positif car cela participe à la relaxation, au lâcher prise. Pour aider une personne obèse à briser ce cercle vicieux, et reprendre ainsi le chemin d'un plus vertueux, il faut la sortir de son quotidien, la resocialiser et doucement la remettre en activité pour, au final, renforcer progressivement sa confiance en soi. 🐬



STÉPHANE ROCHE

— PLONGÉE ET AUTISME

« DÉPASSER LE HANDICAP SOCIAL »

Cadre sport santé au sein du club Cab'plongée basé à Cabriès en région PACA, Stéphane Roche œuvre pour "une meilleure intégration des enfants affectés d'un trouble du spectre autistique". Il nous raconte l'histoire de Thomas, 20 ans, qui suit avec enthousiasme le parcours de formation pour être plongeur autonome.

Atteint d'un trouble du spectre autistique d'Asperger, Thomas, suit une scolarité normale mais a des difficultés dans les interactions sociales. Il est venu au club pour apprendre la plongée avec son frère de 18 ans, non touché par l'autisme, et son papa. Si le père était niveau 1 depuis de nombreuses années, la fratrie n'avait jamais plongé auparavant. N'ayant pas restriction médicale vis-à-vis de la plongée, la porte vers une formation niveau 1 classique et un RIFAP⁽¹⁾ lui est ouverte. Sans en avoir été réellement informés, nous avons en fait découvert l'autisme de Thomas, qui est peu plus visible notamment au sein d'un groupe, au moment du baptême, aiguillés aussi par le comportement surprotecteur du frère. En concertation avec la famille, il est ensuite décidé que Thomas évolue le moins possible avec son frère et hors de la présence du père. Le jeune homme va plonger avec deux moniteurs, Claire Costes et moi-même (formés au sport santé et au Handisub[®]) dans des palanquées mixtes jeunes et adultes. À l'aise sous l'eau, à l'écoute et agréable, Thomas s'éloigne peu de son moniteur. Sa formation se passe sans difficultés particulières : se mettre à l'eau du bord ou d'un bateau, vider son masque, donner de l'air, gérer son matériel, etc. ne lui pose pas plus de difficulté qu'à tout niveau 1. À l'issue d'une saison en piscine et de cinq plongées en mer, Thomas décroche donc son brevet. Le RIFAP a été une entreprise autrement plus délicate. En effet, communication et contact avec les autres sont ici plus importants. Si la partie théorique n'a pas posé pas de problème particulier, Thomas étant très pertinent, la partie pratique de cette formation secouriste a été plus complexe à mettre en œuvre car l'autisme de Thomas le limite dans ses interactions sociales. En effet, mimer une action sur le mannequin est une chose, interagir directement dans l'eau avec un binôme, une autre bien différente. Néanmoins, le jeune homme a su aller au-delà de son handicap social, acceptant de se placer tantôt dans le rôle du sauveteur, tantôt dans celui de secouru. Si quelques ajustements pédagogiques ont été réalisés pour qu'il puisse acquérir les compétences sans diminuer le contenu de la formation, Thomas décroche son diplôme avec toute la confiance de l'équipe. Quelle suite pour ce plongeur agréable, à l'écoute et respectant les consignes au moins aussi bien que d'autres plongeurs du même âge et niveau ? Le niveau 2, bien sûr! 🐬

(1) Réactions et intervention face aux accidents subaquatiques, spécialité plongée.



UN CHOIX NATUREL:

EVERFLEX
YULEX[®] DIVE

SCUBAPRO



NOUVEAU

- Les combinaisons de plongée Everflex Yulex[®] offrent le même confort et la même protection thermique qui ont fait d'Everflex les combinaisons de choix des plongeurs du monde entier.
- Yulex[®] Dive : Matériau végétal fabriqué à partir de caoutchouc naturel certifié FSC. 100% sans néoprène.
- Spécifiquement formulé pour résister à la pression hydrostatique.
- Revêtements intérieur & extérieur conçus avec des bouteilles en plastique recyclées.
- Assemblés à l'aide de colle sans solvant et à base d'eau.
- Emballage papier recyclable.



Photos Yulex[®] : Tim Davis