

# DANSEZ-VOUS LA SAMBA?

Bien sûr, je ne vous interroge pas sur vos goûts pour la musique Brésilienne, mon propos se rapporte à un accident de l'apnée qui semble être bien connu des spécialistes de la discipline et des chasseurs et qui est quasiment inconnu des plongeurs : C'est un manque qu'il convient de combler.

La Samba est définie comme étant une perte de contrôle moteur de l'apnéiste et c'est une étape dans l'anoxie qui peut mener à la syncope. Elle est due à une prolongation trop importante de l'apnée.

Les manifestations sont très larges, variables et peuvent aller d'un très léger tremblement des mains, des paupières, de la mâchoire, une légère et brève absence dans le regard jusqu'à un tremblement important des membres qui peut durer plusieurs secondes.

Une samba importante peut facilement dégénérer vers une syncope anoxique et il faut donc être vigilant et prêt à intervenir quand on observe ces symptômes chez un coéquipier, ou quand on appartient au jury de l'épreuve d'apnée au niveau IV, a fortiori au MF<sub>2</sub>.

Le plongeur lui-même, doit impérativement être capable d'identifier ces symptômes car ils lui imposent d'écouter au maximum l'immersion et de se concentrer pour gérer, autant que faire ce peut, ce problème. C'est particulièrement le cas pour les candidats au niveau IV et au MF<sub>2</sub> qui n'ont pas obligatoirement des grandes qualités d'apnéistes et qui doivent donc être sensibilisés sur l'apparition de ces signes qui peuvent de prime abord paraître tout à fait anodins.

Sur le strict plan de la physiologie, il n'y a pas de réelles données si ce n'est celles qu'on évoque dans tous les cours dès le niveau IV sur la syncope anoxique. Le taux d'oxygène passe au dessous d'un certain seuil qui, dans ce cas particulier, n'est pas suffisamment abaissé pour provoquer la syncope. Le fonctionnement cérébral est donc affecté par ces conditions d'hypoxie.

Bien sûr, l'hyperventilation est largement à incriminer dans ces manifestations puisqu'on sait parfaitement qu'elle va générer une baisse significative du CO<sub>2</sub> sanguin sans pour autant faire augmenter la quantité d'O<sub>2</sub> disponible car l'hémoglobine est déjà quasiment saturée. Or ce taux de CO<sub>2</sub> est l'un des facteurs qui déclenche l'envie de respirer, elle prive donc d'un signal informant du besoin d'interrompre l'apnée.

Une interrogation d'apnéistes de bon niveau ayant ressenti ces symptômes montre que d'autres facteurs favorisants semblent intervenir : Le niveau de relaxation avant l'apnée : tendu ou confiant ; L'importance donnée à la performance (applicable à nos épreuves d'examen de plongeurs) ; La méforme physique ou mentale ; le stress.

Avant la samba, les apnéistes évoquent des ressentis précurseurs : fourmillements, chaleur, lourdeur, être comme du coton, anesthésie.

Après l'incident, la récupération est rapide mais il peut y avoir une amnésie totale de l'évènement.

On peut en dernier lieu s'interroger sur la limite qu'il conviendrait d'établir entre une simple sensation éventuellement désagréable et un véritable accident qui pourrait amener à considérer une épreuve d'examen comme non faite. On peut pour cela se rapporter aux critères d'évaluation utilisés lors des compétitions d'apnée au cours desquelles on valide la performance en testant la parole : "tout va bien" + le signe OK. Cette utilisation de la parole est à mettre en relation avec les tremblements de la mâchoire. De plus l'apnéiste doit rester à la disposition du jury pendant 30 s car certains malaises se produisent quelques secondes après la reprise ventilatoire.

Que ces données vous permettent d'augmenter votre sécurité lors de vos entraînements à l'apnée.

Claude Duboc

Résumé rédigé à partir des informations fournies très aimablement par les Docteurs Philippe AFRIAT, Annouk DEMATTEO et par Messieurs Pierre FROLLA, Cedric PALERME et Ludovic DILIGEART

