

La nutrition et la plongée

Alberto Fiorito

La maladie de décompression peut être définie comme un syndrome multisymptomatique apparaissant suite à une diminution de la pression externe, généralement après une plongée sous-marine avec scaphandre, et causée par la transformation en bulles de l'excès de gaz inerte dans l'organisme. Cette transformation en bulles se produit lors d'une variation rapide de la pression, ou si le plongeur ne respecte pas les paliers de décompression prévus.

Sur base de cette définition, il est théoriquement possible d'identifier les causes à l'origine d'une maladie de décompression. Qu'elle soit liée à la vitesse de remontée ou au non-respect des paliers de décompression, ces facteurs peuvent être considérés comme déterminants dans l'apparition de cette maladie.

En réalité, l'expérience et la pratique médicale nous apprennent qu'il existe également d'autres facteurs à l'origine de ce type de pathologie. Il n'est pas rare d'entendre des cas d'apparition d'un problème de décompression malgré l'absence d'erreurs évidentes. De la même manière, certaines erreurs graves ne provoquent pas nécessairement les symptômes classiques auxquels l'on pourrait s'attendre.

Cela peut s'expliquer par le fait que des facteurs additionnels entrent en ligne de compte. En effet, il est communément admis que des éléments préexistants contribuent au développement d'un problème médical. Parmi ces facteurs additionnels, on peut citer la déshydratation, le stress, la fatigue ou d'autres conditions médicales pouvant favoriser l'apparition de pathologies, comme le manque de sommeil ou le froid. Ainsi, un problème médical pourrait trouver son origine dans la combinaison d'au moins deux de ces facteurs pendant la phase de remontée, ainsi que dans la combinaison d'un ou plusieurs facteurs additionnels. Le lien entre un facteur additionnel et l'émergence de complications médicales peut être démontré par le phénomène de stress oxydatif.

Le stress oxydatif désigne un déséquilibre entre l'activité agressive des radicaux libres d'une part, et les mécanismes de défense et de réparation de l'organisme, ou sa capacité antioxydante, d'autre part.

Les radicaux libres sont des métabolites extrêmement réactifs qui sont produits lors du processus de transformation de l'oxygène, mais aussi lors d'autres réactions métaboliques, et qui possèdent un électron libre (non apparié) dans leur orbite externe. Cela leur confère une grande instabilité et une durée de vie en solution extrêmement courte. En quelques millisecondes, ces molécules réagissent avec des éléments de nos cellules qui produisent des électrons. Pour éviter les dommages aux membranes cellulaires qui accompagnent de telles interactions, l'organisme contient des substances antioxydantes. Ces substances sont composées d'éléments capables de fournir des électrons aux radicaux libres avant que ceux-ci ne s'attaquent aux parties vitales de l'organisme.

C'est à ce stade que la nutrition, ou de manière plus générale le style de vie, prend une importance particulière. D'une part, une alimentation correcte apporte à l'organisme les substances antioxydantes nécessaires pour inhiber l'action des radicaux libres. D'autre part, un style de vie sain réduit de manière significative la production de radicaux libres et donc la consommation d'antioxydants.

Penchons-nous à présent sur quelques aspects qui peuvent entrer en ligne de compte dans un style de vie sain et qui, il va sans dire, ne s'appliquent pas uniquement à la plongée.

1. **Nutrition.** Une alimentation saine est l'une des clés d'un style de vie sain. Le principe d'une alimentation saine consiste à éviter que l'organisme ne gaspille de l'énergie à lutter contre des aliments qui sont mauvais pour nous. Par ailleurs, il existe une série de principes à suivre afin de jouir d'une alimentation saine. Les recommandations suivantes sont tirées du rapport publié par le Fonds Mondial de Recherche contre le Cancer (WCRF), l'un des principaux organismes internationaux se consacrant à l'étude des bienfaits d'une bonne alimentation.

- Essayer de maintenir un poids sain tout au long de sa vie.
- Être physiquement actif au quotidien.
- Limiter la consommation d'aliments à forte densité calorique.
- Consommer principalement des aliments d'origine végétale.
- Limiter la consommation de viande rouge et éviter la charcuterie.
- Limiter la consommation de boissons alcoolisées.
- Limiter la consommation de sel.
- Chercher à satisfaire les besoins nutritionnels uniquement par l'alimentation.
- La plupart des mères doivent exclusivement allaiter pendant six mois.

2. **Additifs nutritionnels.** Un style de vie sain devrait rendre superflue la prise d'additifs ou de vitamines. Cela ne s'applique cependant qu'à peu de personnes. Il est par ailleurs recommandé de suivre quelques principes liés à la prise d'additifs. Ceux-ci doivent notamment être de bonne qualité, utilisés au bon moment et stimuler les organes qui sont fatigués ou malades.

3. **Hydratation.** Une hydratation correcte contribue au drainage des toxines et, par conséquent, à la communication entre les cellules. Voici quelques recommandations parmi les plus utiles : boire au moins 11 demi-verres d'eau par jour entre les repas. L'eau doit en outre avoir une faible teneur en sels minéraux, qui, exprimée en résidus fixes à 180°, doit être inférieure à 50 mg/litre.
4. **Oxygénation.** Il peut sembler banal de rappeler de respirer, mais il est utile de s'attarder sur quelques aspects importants. Avant tout, il faut dans la mesure du possible respirer un air de qualité élevée. De plus, il est recommandé à tous d'apprendre quelques exercices de respiration à réaliser deux à trois fois par jour. Les exercices qui font travailler les muscles respiratoires sont particulièrement utiles.
5. **Mouvement.** Des exercices physiques réguliers doivent faire partie de la routine quotidienne. Ils doivent néanmoins être adaptés à la condition physique de chacun et prendre en compte tout problème médical existant. Marcher 30 minutes par jour est idéal pour se maintenir en forme. D'autres exercices seront nécessaires pour les personnes qui souhaitent perdre du poids.
6. **Drainage des toxines.** Le régime alimentaire et, de manière plus générale, le stress, fait partie des nombreuses sources de poison pour nos organes. Le drainage d'un organe signifie l'élimination des toxines qui s'y sont accumulées. De nombreux produits sont disponibles dans le commerce, plus spécifiquement des produits à base d'herbes, afin de contribuer au drainage d'un organe en particulier ou de l'organisme dans son ensemble.
7. **Fonctionnement des intestins.** Les intestins ne reflètent pas seulement nos émotions, mais également l'état de santé général de notre organisme. Il s'agit de la principale porte vers l'extérieur. Les intestins doivent pouvoir fonctionner de manière autonome. Ils représentent une barrière immunitaire et un filtre sélectif pour les aliments et les bactéries. Les intestins s'entretiennent de manière naturelle, au travers de l'alimentation ou au moyen de lavages. L'organisme peut difficilement fonctionner et réagir correctement si les intestins fonctionnent mal.
8. **Disponibilité émotionnelle.** La santé est également l'expression de la capacité à créer des relations avec les autres, à libérer ses émotions, à s'impliquer, à s'adapter, à accepter et à s'accepter soi-même, à rêver, à communiquer, à aimer et à s'aimer, à pardonner et à se pardonner. Puisque nous parlons du style de vie en général, se rappeler que l'on est constitué d'un corps mais aussi d'émotions n'est jamais une perte de temps, en particulier dans un article dédié à une petite partie de la population qui fait des sacrifices en vertu d'une aussi belle passion que la plongée, à la recherche d'émotions simples qui donnent de la valeur à la vie.