

Réduire le risque d'accident de décompression du au Foramen Ovale Perméable (FOP)

Rappel physiologique :

Pendant la vie intra utérine le sang du bébé n'a pas besoin de passer par les poumons pour être oxygéné. Donc le sang passe directement de l'oreillette droite à l'oreillette gauche /ventricule gauche qui renvoie le sang dans tout l'organisme.

Ce passage ouvert entre les 2 oreillettes s'appelle le Foramen Ovale, et se ferme à la naissance pour que le sang fasse le trajet suivant : oreillette droite (arrivée de sang chargé en CO₂), ventricule droit, poumons (élimination CO₂, oxygénation du sang), oreillette gauche, ventricule gauche (retour du sang dans l'organisme).

Cette fermeture se fait de façon fonctionnelle dans un premier temps par le jeu des nouvelles pressions intra cardiaques, puis se met en place une fermeture fibreuse. Si cette fermeture ne se fait pas ou mal, on parle de Foramen Ovale Perméable = *le FOP*. Le FOP concerne 25% à 30% de la population, donc des plongeurs.

Au cours d'une plongée, des bulles s'accumulent dans le sang. Si une petite partie du sang et donc des bulles d'azote passent par le FOP, échappant à l'élimination pulmonaire le risque d'accident de décompression augmente.

Comment limiter le risque d'accident de décompression

1-En limitant la production de bulles :

- avoir une bonne courbe de plongée (pas de profil inversé) , respecter la vitesse de remontée, respecter les paliers , pas de pratique « yoyo », pas d'efforts pendant la plongée,
- être en forme
- être en bonne santé : attention à l'hypertension, le cholestérol, les triglycérides qui sont des agents réducteurs de la circulation sanguine
- pas d'excès de tabac, pas d'alcool ni de drogues
- faire attention avec la prise de certains médicaments
- bien s'hydrater

2 -Ne pas provoquer l'ouverture du FOP :

- pas de Valsalva à la remontée,
- pas d'apnée en cours de plongée, ni après la plongée
- pas d'efforts physiques à la sortie de l'eau : monter sur le bateau à l'échelle sans sa ceinture de plomb et/ou son bloc
- pas d'efforts après la plongée
- pas d'événements physiologiques entraînant des efforts de poussées type vomissements, toux , éternuement , défécation en cas de constipation

La respiration sous-marine doit toujours être confortable sans blocage ventilatoire.

Faisons en sorte que la plongée reste toujours un plaisir!