

# La narcose ou ivresse des profondeurs

## Cause :

Les hypothèses émises font état d'une sensibilité des cellules nerveuses à certains gaz inertes, dont l'azote. L'action de l'azote sur les cellules ralentirait le transport de l'influx nerveux en créant des effets narcotiques. Le changement de gaz inerte dans le mélange respiré modifie l'apparition des troubles, certains gaz comme l'hélium ou l'hydrogène sont moins narcotiques que l'azote et sont utilisés pour composer des mélanges spéciaux respirés par des plongeurs.

La narcose est donc principalement provoquée par la saturation des tissus en azote, saturation causée par la pression partielle d'azote liée à la profondeur.

## Symptômes :

La narcose envahit progressivement le plongeur, sans qu'il s'en aperçoive, pouvant provoquer :

- Torpeur du type de celle accompagnant l'arrivée du sommeil avec mouvements plus lents et sensation de flotter,
- Accentuation du dialogue intérieur,
- Euphorie avec réduction du stress,
- Sensation d'excitation,
- Troubles de la vision avec tendances hallucinogènes et exagération des sons,
- Dans certains cas : absence de perception, d'amnésie voir d'apathie plus ou moins complète.

Nota : Ces symptômes identiques à ceux provoqués par certaines drogues peuvent créer chez certains plongeurs une sorte de "dépendance" à la narcose.

Tous les plongeurs ne sont pas égaux devant le phénomène, les plus sensibles seront touchés à partir de 25/30 m, la majorité généralement entre 40 et 50 m et en dessous de 60 m pour les plus résistants. Les troubles ne sont pas les mêmes pour tous et touchent les plongeurs à des degrés divers, il existe des prédispositions à la narcose et des conditions aggravantes.

L'adaptation à la profondeur est un concept reconnu, des plongeurs à l'air, bien adaptés arrivent à travailler à 80 m.

## **Facteurs aggravants :**

La narcose peut être influencée par tous ce qui influence les facultés nerveuses et sensibles du plongeur :

- physiologiquement : alcool, drogues, certains médicaments
- psychologiquement, origine externe à la plongée (troubles affectifs, stress de la vie quotidienne), origine dans la plongée elle-même (stress, froid, incident, la visibilité, la lumière, le courant, "Mais qu'est ce que je fais-la ?")
- Il faut aussi prendre en compte la fatigue qui agit sur les deux plans.

Un effort important ou un début d'essoufflement par augmentation du CO<sub>2</sub> peut favoriser la narcose

## Prévention :

Ne pas oublier que la narcose n'est dangereuse que par les troubles du comportement qu'elle provoque, mais que si l'on remonte de quelques mètres les effets disparaissent sans laisser de séquelle.

La seule prévention : la prudence, ne pas craindre la narcose, mais apprendre à connaître son propre comportement en fonction de la profondeur, savoir rester vigilant. "Acclimater" son système nerveux à la profondeur.

Ne plonger "profond" qu'avec des plongeurs confirmés et être attentif aux autres.

## **La plongée aux mélanges :**

La solution peut consister à diminuer la quantité d'azote dans le mélange en rajoutant de l'oxygène ou en le remplaçant par de l'hélium ou de l'hydrogène, toutefois ce type de mélanges apporte d'autres types de limitation et reste encore limité dans la pratique de la plongée loisir.