

Plongée et risque cardiovasculaire

Comment estimer votre risque cardiovasculaire lié à la plongée à l'aide de l'échelle de risque de Framingham

Caren Liebscher



Environ 32 % des décès en plongée ont été identifiés comme étant associés à un trouble cardiaque ou à un arrêt cardiaque.

Selon le docteur Alfred A. Bove, M.D., Ph.D., professeur émérite de médecine à la section Cardiologie de la Temple University School of Medicine de Philadelphie aux États-Unis, le risque de crise cardiaque est sujet à un certain nombre de facteurs pouvant passer inaperçus durant de nombreuses années jusqu'à la survenue de la crise. Si ces facteurs peuvent être présents pendant de longues périodes sans nécessairement entraîner de symptômes, ils sont néanmoins cumulatifs et déboucheront finalement sur une crise cardiaque pouvant survenir lors d'une plongée ou hors de l'eau.

Les facteurs qui augmentent le risque de crise cardiaque sont les suivants :

1. Tension artérielle élevée
2. Taux de cholestérol élevé
3. Tabagisme
4. Diabète
5. Âge
6. Sexe (les hommes courent un plus grand risque que les femmes)

L'**échelle de risque de Framingham** (des calculateurs du risque cardiovasculaire sont accessibles sur Internet - [CVD1](#), [CVD2](#)) permet à chacun d'estimer son propre **risque de crise cardiaque**. Pour déterminer son niveau de risque, les données suivantes sont nécessaires : **la tension artérielle, le taux de cholestérol - y compris le cholestérol LDL et HDL, la présence ou non de tabagisme, la présence ou non de diabète, l'âge et le sexe** (Fig. 1 et Fig. 2).

Fig. 1 (valeurs en mmol/L)

Fig. 2 (valeurs en mg/dL)

Le calcul fournit un **risque à 10 ans** pour la crise cardiaque (en pour cent) :

Un **niveau de risque inférieur à 10 %** est considéré comme un **risque faible**. Un **niveau de risque situé entre 10 % et 20 %** est considéré comme un **risque moyen**. Un **niveau de risque supérieur à 20 %** est considéré comme un **risque élevé**.

En cas de niveau de risque supérieur à 10 % sur l'échelle de Framingham, un examen médical d'aptitude à la plongée est indiqué.

D'autres facteurs non compris dans l'échelle de risque de Framingham mais pouvant néanmoins augmenter le risque de crise cardiaque sont :

- des antécédents de crise cardiaque avant l'âge de 50 ans chez un membre de la famille proche,
- une mauvaise condition physique,
- le manque d'exercice,
- l'obésité.

Pour améliorer la sécurité de vos plongées, évitez le surpoids, maintenez une bonne forme physique, contrôlez votre tension artérielle et votre taux de cholestérol, et effectuez un examen de dépistage du diabète.

Votre style de vie personnel peut faire une différence. Commencez au plus vite à réduire votre risque de crise cardiaque!