



Société Belge de Médecine Hyperbare et Subaquatique asbl
Belgische Vereniging voor Overdruk- en OnderwaterGeneeskunde vzw



6 avril 2024

La plongée et le cerveau

Auditoire de l'Hôpital Militaire
Neder-over-Heembeek

OUVERT A TOUS

Hôpital Militaire Reine Astrid
Rue Bruyn I, I 120 Bruxelles (Neder-over-Heembeek)

Journée scientifique

Les effets de la pression et des pressions partielles des gaz lors d'une immersion en plongée ont des répercussions sur la physiologie cérébrale et peuvent être source d'accident ou d'incident. Et un accident de plongée laisse des traces, non seulement chez les victimes mais également pour leur entourage. D'autre part, les effets positifs de l'environnement sous-marin sur le bien-être mental prennent de plus en plus d'importance si bien que le terme "plongée thérapeutique" commence à être reconnu.

Lors de cette journée scientifique, trois présentations vous seront proposées, suivies de 15 minutes pour des questions/discussion. Après un lunch, (repas sandwiches pris sur place), une table ronde sera organisée afin d'échanger sur la thématique.

Programme

- 09h30 – 10h00 Accueil et inscriptions
- 10h00 – 10h45 L'impact de la plongée sur la physiologie cérébrale (C. Balestra)
- 10h45 – 11h30 Les bienfaits de la plongée sur la santé psychique (M. Coulange)
- 11h30 – 12h15 Le coaching mental (E. Van Poppelen)
- 12h15 – 13h00 Questions - discussion
- 13h00 – 14h00 Lunch
- 14h00 – 16h00 Table ronde sur la thématique

Les slides seront en anglais. Les présentations seront données dans la langue de l'orateur. Une accréditation INAMI pour les médecins est demandée.

Inscription obligatoire !

L'inscription à la journée scientifique est obligatoire, et doit être faite en remplissant le formulaire d'inscription sur le site www.sbmhs.be. Les conférences et la table ronde sont gratuites pour les membres de la SBMHS. Une participation de 20€ sera demandée aux non-membres pour les conférences. Le lunch revient à 15€.

Le montant de l'inscription et du lunch doivent être payées en avance par virement bancaire (voir le formulaire d'inscription).

Orateurs

Costantino Balestra



Vice-Président de DAN Europe for Research and Education et ex- Président de l'EUBS, Tino est professeur de physiologie environnementale à la Haute Ecole Bruxelles-Brabant (ISEK). Il est auteur et éditeur de plusieurs livres ("PFO and the diver", "The Science of Diving"), ainsi qu'auteur et co-auteur de plus de 150 articles scientifiques et chapitres de livres sur la physiologie de la plongée et dans le domaine de la recherche hyperbare.

Mathieu Coulange



Médecin urgentiste, Mathieu Coulange est chef de service de l'unité de médecine hyperbare et subaquatique au CHU de Marseille. Docteur en 'Physiologie Appliquée en Conditions Extrêmes', il est aussi responsable de travaux expérimentaux sur les bienfaits de la plongée sur la santé psychique. Mathieu est ancien président de MEDSUBHYP et fondateur de l'Institut de Physiologie et de Médecine en Milieu Maritime et en Environnement Extrême (PHYMAREX).

Elfrie Van Poppelen



Elfrie est spécialiste en Ressources Humaines et depuis 2006 fondatrice et responsable de la Section Mental Coaching de la NELOS, une équipe de plongeurs-volontaires dédiés à l'encadrement et le suivi psychologique de plongeurs et leur entourage après un accident de plongée, incident, trauma psychologique ou simplement la peur de plongée en eaux sombres.



RAPPEL - "Turn the tide on plastic" : Apportez votre tasse pour le café ou un verre pour le vin. Les membres recevront une tasse ou un verre au choix avec le logo ci-contre lors de la première réunion.

Conférences

L'impact de la plongée sur la physiologie cérébrale

L'exposition à des pressions élevées d'oxygène et de gaz inerte (via les radicaux libres d'oxygène ainsi que les radicaux libres d'azote et l'azote en soi) a des répercussions sur le cerveau, notamment sur le tonus vasculaire cérébral mais aussi sur les réactions cellulaires qui en découlent. Pour certains de ces effets, de nombreuses études ont été faites, pour d'autres, les mécanismes ne sont pas encore bien connus. Une vue d'ensemble sera proposée.

Les bienfaits de la plongée sur la santé psychique

Cette thématique de recherche qui a débuté en 2015 est aussi appelée la «Santé Bleue». Elle s'intéresse plus particulièrement aux bienfaits de la plongée sur la santé psychique et s'appuie sur un rationnel scientifique fondé initialement sur trois études publiées ayant pour thèmes la prise en charge du stress post traumatique et la résilience post cancer. La présentation évoquera également les perspectives dans le domaine de la qualité de vie au travail ainsi que sur des activités autres que la plongée comme la nage avec palme, le surf, la voile ou la contemplation.

Le coaching mental

Si un plongeur ressent le besoin de discuter avec un plongeur non impliqué/neutre après un incident, c'est une raison suffisante pour contacter un 'coach mental'. La présentation expliquera comment une telle personne peut aider le plongeur en stress.

RENDEZ-VOUS

Auditoire de l'Hôpital Militaire à Neder-over-Heembeek.

Situé au nord de Bruxelles, sur le Ring R0. Prenez la Sortie 6 (Vilvoorde-Koningslo-Militair Ziekenhuis). Puis, suivez la route vers le haut et aux feux, tournez à droite. La première route à gauche vous conduit sur le parking des visiteurs. Entrez par l'entrée principale, un fléchage est prévu. L'Auditoire se trouve au C -I.

