

ETUDE DIVSTRESS

ETUDE DIVHOPE

**INTERET DE LA PLONGEE
DANS LA PRISE EN CHARGE DU STRESS POST-TRAUMATIQUE
DES VICTIMES DES ATTENTATS DU 13 NOVEMBRE 2015**

F. Bénétou, M. Trousselard, V. Meurice, L. Gibert, F. Lequiniat, A. M., J.C Rostain, M. Coulange



1. **Genèse** du projet
2. Etude **DivHope**
3. Perspectives (**CogniDive, MedicDive ...**)





↑ capacité de résistance au stress

↑ sommeil

↓ angoisse

Effet rémanent

> Effet vacance

Les hypothèses...

➤ Composantes psychologiques :

- **Immersion** : calme, attention à soi et ouverture au monde extérieur
- **Paysage marin peu familier** : posture contemplative

➤ Composantes physiologiques :

- **Ventilation contrôlée** : effet de la respiration sur le stress
- **Cohérence cardiaque** : un impact positif sur l'équilibre du système nerveux autonome (*Guillaume Michoud, 2016*)
- **Apesanteur et effet de la pression** : sollicitation des propriocepteurs et capteurs somesthésiques
- Effet spécifique des **gaz** ?



Divstress

- **Objectifs** : étude des effets de la plongée sur les niveaux de :
 - **stress perçu**, **humeur**, **anxiété**, **trouble du sommeil**
 - de **pleine conscience** (ou mindfulness)
 - et **rémanence** à un mois
- **Méthode**:
 - **questionnaires** (de type psychométrique)
 - **plongée vs autres activités sportives** (UCPA)
- **Quelques chiffres** :
 - Une **dizaine de médecins et chercheurs** (UMR-MD2, IRBA, APHM, INPP...)
 - **5 sites d'études** (UCPA Niolon, UCPA Sormiou, INPP, Fac. de médecine nord, Internet)
 - Plus de **140 sujets inclus**, **3 000 tests** effectués et plus de **75 000 données**, saisies et analysées

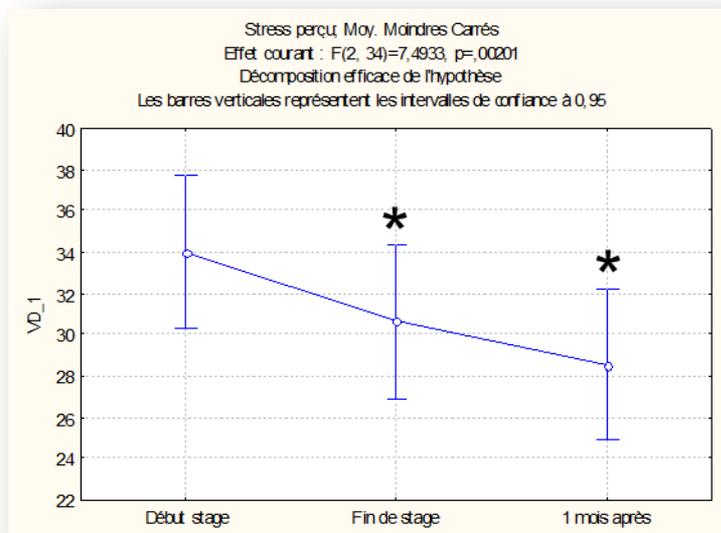


La plongée pour entrainer à la pleine conscience...



Recreational Diving Practice for Stress Management: An Exploratory Trial

Frédéric Beneton¹, Guillaume Michoud^{2,3}, Mathieu Coulange⁴, Nicolas Laine⁴, Céline Ramdani⁵, Marc Borgnetta⁶, Patricia Breton⁷, Regis Guieu⁸, J. C. Rostain⁸ and Marion Trousselard^{3,5,9,10*}



LE PROJET DIVHOPE



Trouble de stress post-traumatique : bénéfices de la pratique de la plongée pleine conscience (PCC) sur la qualité de vie des patients

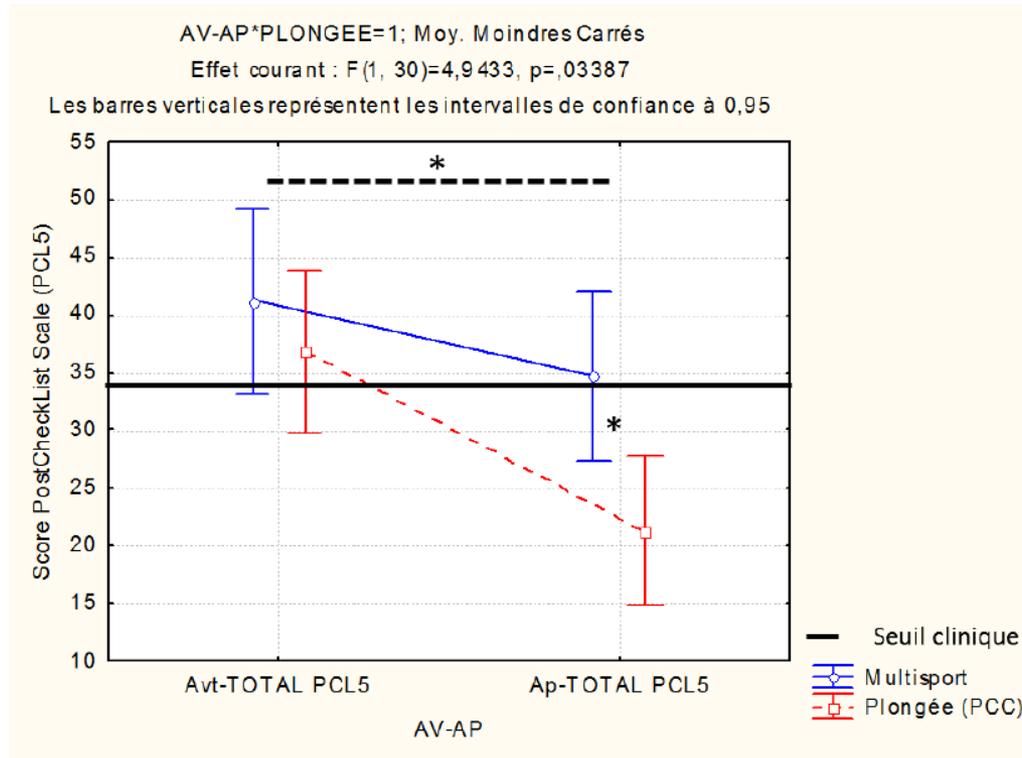
LA PLONGEE
DE L'ESPOIR



3

19/20 NATIONAL

RESULTATS PRELIMINAIRES (avant & après le stage)



Si les premiers résultats montrent une réduction des symptômes pour l'ensemble de la population de l'étude, les analyses statistiques montrent que seuls le groupe PPC est en rémission clinique à l'issue de l'étude

PERSPECTIVES



COGNITIVE



MEDICINE

Troubles du sommeil chez les urgentistes – L. Boiron *et al.*